

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

ПРИНЯТА

На заседании ПС
Протокол № 1
От 26.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
В.В. Мешкова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
г. Астрахани «СОШ № 64»

Е.Г. Тихонова

Приказ № 86-д от 26.08.2022 г.

**Физическая культура
УМК «Школа России»
1 класс**

Количество часов всего: 66 ч.
в неделю: 2 ч

Составители: Юхимук М.Ю., Мешкова В.В., Паплевко Е.В., Столярова
С.С., Сорокина Ю.Д., Адышова Г.Н.

Астрахань

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.

В результате освоения программного материала ученик:

получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Дата | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | |
|-------|------|---|--|--|---|---|---|
| | | | | понятия | предметные результаты | универсальные учебные действия (УУД) | личностные результаты (не оцениваются) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | | Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале | Как вести себя в спортивном зале? Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале; | Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. | Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая</i> |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|--|
| | | зале на уроке | учить слушать и выполнять команды | Техника безопасности | соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью | <i>ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 | | Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место» | Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Цель: учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному | Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения | Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|--|---|--|--|--|---|
| 3 | | Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня» | Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну | Колонна. Скорость. Игра | Научится выполнять организующие строевые команды и приемы | Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 4 | | Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте | Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым? Цели: учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте | Старт. Прыжок вверх. Рост. Пульс | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 5 | | Прыжки на одной и двух ногах вверх | Как прыгать вверх на опору? Цель: учить выполнять легкоатлетичес- | Опора. Резиновый тренажер. Смена ног | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); | Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. | <i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|--|---|---|---|---|--|
| | | на опору. Подвижная игра «Смена мест» | кие упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления | во время прыжков | толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок | Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью | успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |
| 6 | | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики» | Как стать выносливым? Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа | Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа | Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | <i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|--|--|--|---|--|---|
| 7 | | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки» | Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг | Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – проявление доброжелательности |
| 8 | | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» | Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения? Цель: учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс | Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом | Научится выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|---|--|---|--|
| 9 | | Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел) | Что такое физкультурная деятельность? Цель: показать роль физкультуры в жизни человека | Физическая культура. Организм человека. Здоровье человека | Научится: раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 10 | | Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед | Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения | <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 11 | | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. | Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? Цель: учить прыжку вверх из положения полуприсед, | Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. | <i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|--|---|--|---|
| | | Упражнение «Солнышко» (со скакалкой) | правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности | | и после приземления | Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка | |
| 12 | | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов | Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира? Цель: познакомить с физкультурной деятельностью древних народов | Древний мир | Научится: выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества | Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | <i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов |
| 13 | | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры) | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью? Цель: учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной | Зарядка. Комплекс упражнений. Круг. Подвижная игра соревновательного характера | Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | <i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |

| | | | | | | | |
|--|--|--|----------------|--|--|--|--|
| | | | направленности | | | | |
|--|--|--|----------------|--|--|--|--|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|---|---|--|--|--|
| 14 | | Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике | Что такое челночный бег? эстафета? Цель: учить выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры | Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка | Научится: выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 15 | | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки» | Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики | Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг | Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры | Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | <i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию |
| 16 | | Организационные приемы и навыки | В чем разница темпа бега? Как развивать координацион- | Ускорение. Бег по заданному ритму. | Научится выполнять бег в темпе по ориентирам – | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и само-</i> | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|---|--|---|--|--|
| | | на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза» | ные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей | Коррекция. Техника бега | точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя | <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию | сотрудничества в разных ситуациях |
| 17 | | Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? Цели: закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками | Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности и при выполнении прыжков и проведении подвижных игр | Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|--|---|--|---|
| 18 | | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | Теннисный мяч | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |
| 19 | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения | Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 20 | | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге | Какие существуют виды построения по кругу? Цель: учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размы- | Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга | Научится выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые коман- | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|---|---|---|---|--|
| | | | каться в шеренге на вытянутые руки | | ды и приемы | поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью | |
| 21 | | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке | Как производить расчет, ходить на носках? Цель: учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам | Носок. Линия. Гимнастическая скамейка | Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 22 | | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой | Какие существуют упражнения на координацию? Цели: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию | Гимнастическая скамейка. Шведская лестница | Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 23 | | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног | Какие существуют акробатические элементы? Цель: учить выполнять акробатические упражнения – стати- | Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела | Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила | Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями. | <i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|---|---|--|---|---|
| | | и рук в различных позах и положениях | ческое положение, перекаты | | поведения во время занятий физическими упражнениями | Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | культурой |
| 24 | | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса | Как выполнять перекаты? Что такое группировка? Цель: учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Группировка . Перекаты. Упоры стоя на коленях | Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры | Регулятивные: <i>планирование</i> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов |
| 25 | | Обучение висам на перекладине и шведской стенке | Что такое висы на перекладине и шведской стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса | Перекладина . Шведская стенка. Висы | Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|---|---|---|--|---|
| 26 | | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата | Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях | Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат | Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 27 | | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» | Какие существуют команды? Цель: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения | Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой» | Научится: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса | Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению |
| 28 | | Переползание (подражание животным), игры с переползанием: | Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? Цель: учить способам переползания, | Гимнастические маты. Скамейки | Научится упражнениям для развития ловкости и координации | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. | <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|---|---|--|---|---|
| | | «Крокодил», «Обезьяна» | схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации | | | Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения | |
| 29 | | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» | Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? Цель: учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, гимнастические скамейки | Научится: выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | <i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика» |
| 30 | | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко» | Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цель: учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком) | Скакалка. Обруч | Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие |
| 31 | | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз- | Как правильно передать и принять эстафету? Цель: учить выполнять | Передача эстафеты. Принятие эстафеты | Научится правильно передавать эстафету для развития | Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |

| | | | | | | | |
|--|--|--|-----------|--|-------------------------|--|--|
| | | | командные | | координации движений | | |
|--|--|--|-----------|--|-------------------------|--|--|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|--|--|--|--|---|
| | | ных ситуациях | действия в эстафете для закрепления учебного материала | | в различных ситуациях | контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения | |
| 32 | | Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений | Каковы правила переползания, подлезания, перекатов? Цель: закрепить навыки в упражнениях – переползания, подлезания, перекатах | Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка | Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения | Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |
| 33 | | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке? Цель: познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при пере- | Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка | Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами пове- | Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь | <i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|---|--------------------------------------|--|---|---|
| | | | носке лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах | | дения на уроках и способами использования спортивного инвентаря | для планирования и регуляции своей деятельности | |
| 34 | | Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья | Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж | Литература по истории лыжного спорта | Научится ходьбе на лыжах. Познакомится с историей зарождения лыжного спорта | Регулятивные: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание | <i>Смыслообразование</i> – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им |
| 35 | | Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах | Какова подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах? Цель: учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки) | Крепления. Ботинки. Лыжные палки | Научится: надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе | Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. Познавательные: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения | <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|--|---|--|--|
| 36 | | Температурный режим занятий на лыжах | Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Цель: познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой | Температура воздуха. Направление ветра. Влажность | Научится определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой | Регулятивные: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе |
| 37 | | Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно | Каковы правила построения и передвижения с лыжами? Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий | Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну | Научится: строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 38 | | Повороты переступанием на месте | Каковы правила поворотов переступанием на месте? Цель: учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько граду- | Пол-оборот. Оборот. Кругом | Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая | Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|---|--|---|--|--|
| | | | сов вправо или влево для изменения направления движения | | подготовка»; характеризовать основные физические качества | с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | |
| 39 | | Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах | Что такое «ступающий шаг»? Каковы его преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах? Цель: учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок | Носки и пятки лыж | Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | Регулятивные: <i>контроль</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства |
| 40 | | Передвижение скользящим шагом без палок | Как передвигаться скользящим шагом без палок? Цель: учить скользящему шагу на лыжах | Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки | Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | <i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|--------------------|--|--|--|
| 41 | | Передвижение скользящим шагом с палками | Как передвигаться скользящим шагом с палками. Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 42 | | Движение ступающим шагом в подъем от 5–8° | Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения | Склон. Градус | Научится передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции | Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|---|---|--|--|---|
| 43 | | Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке | Как учиться удерживать равновесие на спуске в средней стойке? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке | Подъем. Спуск. Средняя стойка | Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег | Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 44 | | Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу | Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? Цель: учить быстро и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж | Ботинки. Крепления. Переноска лыж | Научится правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | <i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 45 | | Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием | Каковы правила быстрого снятия и надевания лыж и палок в экстремальных условиях? | Экстремальные условия (эстафеты) | Научится быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|------------------------------------|--|--------------------|---|--|--|
| | | лыж | Цель: учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях | | | Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | |
| 46 | | Встречные эстафеты | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах? Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах | Встречные эстафеты | Научится: передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику | Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 47 | | Эстафеты с поворотом вокруг флажка | Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка? Цель: учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты | Флажок. Поворот | Научится: передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка | Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | | Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание | |
| 48 | | Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? Цель: закреплять учебный материал по лыжной подготовке | Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь | Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 49 | | Кроссовая подготовка | Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? Цель: развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | Выносливость | Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности | Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>информационные</i> – анализ информации. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|--|----------------------------------|---|--|--|
| 50 | | Подвижные игры на развитие координации | Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр | Координация и подвижная игра | Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 51 | | Техника безопасности и правила поведения | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий | Поведение. Безопасность. Правила | Научится выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой | Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | <i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|--|--|---|---|
| 52 | | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) | Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья? Цель: учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья | Закаливание. Воздушные и солнечные процедуры | Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | <i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни |
| 53 | | Подвижные игры – названия и правила | Каковы правила при проведении подвижных игр? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры | Различные названия игр. Что такое правила? | Научится: организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | <i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам |
| 54 | | Строевые упражнения | Что такое строевые упражнения? Цель: учить выполнять организующие | Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание | Научится: выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – | <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (социаль- |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--|---|---|--|--|
| | | | строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно | | и значение занятий спортом для укрепления здоровья | самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | ная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 55 | | Метание теннисного мяча, развитие выносливости | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель | Теннисный мяч. Цель. Техника метания | Научится выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки | Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 56 | | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча | Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли | Техника метания и правильная ловля мяча | Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия | <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|---|---|---|---|--|
| 57 | | Развитие выносливости и быстроты | Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут | Скорость и быстрота. Разминочный бег | Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности |
| 58 | | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 × 9 м), гибкости | Как контролировать развитие двигательных качеств? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч | Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя | Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости | Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: информационные – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | <i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 59 | | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок | Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно выполнять пры- | Перекладина. Исходное положение во время прыжка | Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой | Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|--|--|--|--|---|
| | | в длину с места, подтягивание | жок с места, прямой хват при подтягивании | с места | хват в подтягивании | Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | и своей ответственности за выполнение долга |
| 60 | | Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» | Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? Цель: учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты) | Положение лежа. Скакалка | Научится выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 61 | | Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель | Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений | Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч | Научится выполнять задания на развитие физических качеств | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|--|--|---|--|---|
| 62 | | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля | Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? Цель: учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча | Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м | Научится выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию | <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности |
| 63 | | Развитие общей выносливости | Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин | Секундомер. Распределение сил по дистанции | Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности |
| 64 | | Круговые эстафеты до 20 м | Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Цели: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух | Вираз. Передача эстафеты | Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|--|--|---|---|--|--|
| | | | | | | решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения | |
| 65 | | Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место» | Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств | Пройденные названия игр | Научится называть игры и формулировать их правила | Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение | <i>Самоопределение</i> – сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 66 | | Эстафеты и подвижные игры | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | Пройденные названия качеств и подвижных игр | Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия | <i>Самоопределение</i> – принятие образа хорошего ученика |