ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Государственного стандарта, примерной программы по физической культуре; авторских программ: В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания.1-11 классы».2010г и на её преподавание отводится 99 часов, из расчёта 3 часа в неделю. На основании нового учебного плана Министерство образования Саратовской области Приказ № 1206 от 27.04.2011г о внесении изменений в региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Саратовской области, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской федерации от 9 марта 2011г №1312.

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

2.Лях,В.И.Программыобщеобразовательных учреждений: Комплексная программа физическоговоспитанияучащихся1–11классов/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, 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:

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, изменением 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(1кг) на дальность разными способами.

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

Общеразвивающие упражнения по базовым видами 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | Дата | | | | | Корре  ктиро  вка | | | Тема урока | | Решаемые проблемы | | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | | | | | |
|  | | 1 | |  | | | | |  | | |  | |  | | понятия | | предметные результаты | | универсальные учебные действия (УУД) | | личностные результаты  (не оцениваются) | | |
|  | | |  | | | | |  | | | Экскурсия  в страну «Спортландия». Правила поведения   на уроке | | Как вести себя  Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды | | Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности | | Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | | Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование– выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные: обще-учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью | | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно- этическая ориентация– 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»; | | Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения | | Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | | Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие– формулировать собственное мнение | | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | |
| 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: планирование– выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные: общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | Нравственно-этическая ориентация– умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 4 | | |  | | | | |  | | | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.  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,бег20м);измерять показатели физического развития(рост и массу тела).  Освоить технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте | Регулятивные: целеполагание– формулировать и удерживать учебную задачу.  Познавательные: общеучебные– контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие– формулировать собственное мнение и позицию | | Смыслообразование– адекватнаямотивацияучебнойдеятельности.Нравственно-этическаяориентация– умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 5 | | |  | | | | |  | | | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест» | | Как прыгать вверх  на опору? Цель: учить выполнять легкоатлетичес-  кие упражнения – прыжки на одной  и двух ногах вверх  и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления | | Опора.  Резиновый тренажер.  Смена ног  во время прыжков | | | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения(прыжки,20м);  толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок | Регулятивные: планирование– применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  Познавательные: общеучебные– контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– задавать вопросы, обращаться за помощью | | Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев | |
| Успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация– 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:учитьправильновыполнятьупражнения:1)поднимание туловища из положения лежа;2)сгибаниеи 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: контроль и самоконтроль– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: общеучебные– выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– задавать вопросы,обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | | Смыслообразование– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация– доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  Самоопределе- ние– самостоятельность и личная ответственность за свои поступки | | |
| 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:планирование– определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование– предвосхищать результат.  Познавательные: общеучебные– выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– формулировать свои затруднения | | Смыслообразование– самооценка на основе критериевуспешнойучебнойдеятельности.Нравственно-этическаяориентация– 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: контроль и самоконтроль– различать способ и результат действия; прогнозирование– предвосхищать результаты.  Познавательные: общеучебные– ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– формулировать собственное мнение,слушать собеседника; управление коммуникацией– разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | Нравственно-этическая ориентация– навыки сотрудничества в разных ситуациях | |
| 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:раскрыватьнапримерахположительноевлияниезанятийфизическойкультуройнафизическоеиличностноеразвитие;бережноотноситьсяксвоемуздоровьюиздоровьюокружающих | Регулятивные: целеполагание– преобразовывать практическую задачу в образовательную.  Познавательные: общеучебные– осознанно строить сообщения в устной форме.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– задавать вопросы, формулировать свою позицию | | Самоопределе- ние– осознаниеответственностизаобщееблагополучие,готовностьследоватьнормамздоровьесберегающегоповедения | |
| 10 | | |  | | | | |  | | | Организационные приемы и навыки прыжков.  Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | | Каковы организационные приемы прыжков?  Цель:учитьвыполнятьпрыжкинадвухногахнаместесповоротомна90градусовспродвижениемвперед | | | Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка | | Научится:выполнятьлегкоатлетическиеупражнения;техническиправильноотталкиватьсяиприземляться | Регулятивные: контроль и самоконтроль– сличатьспособдействияиегорезультатсзаданнымэталономсцельюобнаруженияотклоненийиотличий от эталона.  Познавательные: общеучебные– ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные:инициативное сотрудничество– формулировать свои затруднения | | Самоопределе- ние– начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | |
| 11 | | |  | | | | |  | | | Приемы и навыки прыжков вверх  и вниз на маты.  Упражнение «Солнышко»  (со скакалкой) | | Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты?  Цель: учить прыжку вверх из положения полуприсед,  правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности | | | Маты.  Гимнастическая скамейка. Скакалка | | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком  и после приземления | Регулятивные: контроль и самоконтроль– различать способ и результат действия.  Познавательные: общеучебные– выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– вести устный диалог по технике прыжка | | Самоопределе- ние– принятиеобраза«хорошегоученика»,осознаниеответственностизаобщеедело | |
| 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: планирование– выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные: общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Коммуникативные: инициативное сотрудничество– слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | | Самоопределе- ние– осознаниесвоейэтническойпринадлежности. Нравственно-этическая ориентация– уважительное отношение к истории культуре других народов | |
| 13-14 | | |  | | | | |  | | | 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 направленности | | | Зарядка.  Комплекс упражнений.  Круг.  Подвижная игра соревновательного характера | | Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Регулятивные: планирование– выбиратьдействиявсоответствииспоставленнойзадачейиусловиямиеерешения.  Познавательные: общеучебные– узнавать,называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– определятьобщуюцельипутиеедостижения;договариватьсяораспределениифункцийиролейвсовместнойдеятельности | | Самоопределе- ние– готовностьследоватьнормамздоровьесберегающегоповедения | |
| 15-16 | | |  | | | | |  | | | деятельностью,  игра по легкой  атлетике организационные приемы и навыки | | 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: целеполагание– удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий– использовать речь для регуляции своего действия; коррекция– вносить изменения в способ действия.  Познавательные: общеучебные– ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательныхзадач. | | Нравственно-этическаяориентация– уважительноеотношениекчужомумнению.  Самоопределе- ние– самостоятельностьиличнаяответственностьзасвоипоступки,установканаздоровыйобразжизни | |
| 17-18 | | |  | | | | |  | | | 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.  Познакомиться с правилами игры | Регулятивные: осуществление учебных действий– выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция– вносить необходимые изменения и дополнения.  Познавательные: общеучебные– ставить и формулировать проблемы.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– задаватьвопросы,проявлятьактивность;использоватьречьдлярегуляциисвоегодействия | | Самоопределе- ние– готовность и способность к саморазвитию | |
| 19-20 | | |  | | | | |  | | | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза» | | В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности?  Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей | | | Ускорение.  Бег по заданному ритму.  Коррекция.  Техника бега | | Научится выполнять бег в темпе по ориентирам– точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя | Регулятивные: целеполагание– преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль– использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  Познавательные: общеучебные– выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– формулировать собственное мнение и позицию | | Нравственно-этическая ориентация– навыки  сотрудничества  в разных ситуациях | |
| 21-22 | | |  | | | | |  | | | 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 при выполнении прыжков и проведении подвижных игр | |  |  | |  | |
| 23-24 | | |  | | | | |  | | | 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 | |  |  | |  | |
| 25 | | |  | | | | |  | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» | | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?  Цель:учитьвыполнятьупражнениятолькосразрешенияучителяисостраховкой | | | Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | |  |  | |  | |
| 26-27 | | |  | | | | |  | | | Строевые упражнения, построение  в круг, размыкание в шеренге | | Какие существуют виды построения  по кругу?  Цель: учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки | | | Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга | |  |  | |  | |
| 28 | | |  | | | | |  | | | 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: целеполагание– удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  Познавательные: общеучебные– контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные: управление коммуникацией– осуществлять взаимный контроль | | Нравственно-этическая ориентация– умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 29 | | |  | | | | |  | | | 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: целеполагание– формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  Познавательные: общеучебные– выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | Самоопределе- ние– внутренняяпозицияшкольниканаосновеположительногоотношениякурокуфизическойкультуры | |
| 30 | | |  | | | | |  | | | Положения  в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног  и рук в различных позах  и положениях | | Какие существуют акробатические элементы?  Цель: учить выполнять акробатические упражнения– статическое положение, перекаты | | | Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела | | Научится: выполнять акробатические элементы– кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | Регулятивные: осуществление учебных действий– использовать речь для регуляции своего действия.  Познавательные: общеучебные– применять правила и пользоваться инструкциями.  Коммуникативные: управление коммуникацией– координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Самоопределе- ние– проявляютположительное отношениек школе, к занятия м физической культурой | |
|  | |  | | |  | |  | |  | |
| 31 | |  | | | | |  | | | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса | | Как выполнять перекаты? Что такое группировка?  Цель:учитьвыполнятьперекатывгруппировке,изупорастоянаколенях,выполнятьигровыеупражненияизподвижныхигрразнойфункциональнойнаправленности | | | Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях | | Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры | Регулятивные:планирование– выполнятьдействиявсоответствииспоставленнойзадачейиусловиямиеереализации.  Познавательные: знаково-символические– использовать знаково-символические средства, в том числе моделии схемы, для решения задач.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника | | Смыслообразование– самооценканаосновеуспешнойдеятельности ипоказателейрезультатов | |
| 32 | |  | | | | |  | | | Обучение висам на перекладине  и шведской стенке | | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  Цель:учитьправильномуположениюпривыполнениивисовнанизкойперекладинеишведскойстенкедлявыполненияупражненийнаукреплениебрюшногопресса | | | Перекладина. Шведская стенка. Висы | | Научится:правильновыполнятьвисыдляукреплениябрюшногопресса;характеризоватьрольизначениеуроковфизическойкультурыдляукрепленияздоровья | Регулятивные:планирование– выбиратьдействиявсоответствииспоставленнойзадачейиусловиямиеереализации.  Познавательные: общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные: взаимодейст- вие слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | Нравственно-этическаяориентация–навыкисотрудничествавразныхситуациях | |
| 33 | | |  | | | | |  | | | 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:правильновыполнятьупражнениядляукреплениямышцспины,брюшногопресса;раскрыватьнапримерах | Регулятивные: целеполагание– формулировать и удерживать учебную задачу; планирование– применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные: общеучебные– ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные:планированиеучебногосотрудничества– слушатьсобеседника,задаватьвопросы;использоватьречь | | Самоопределе- ние– самостоятельностьиличнаяответственностьзасвоипоступки,установканаздоровыйобразжизни | |
| 34 | | |  | | | | |  | | | 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:прогнозирование– предвидетьвозможностиполученияконкретногорезультатаприрешениизадач.  Познавательные:общеучебные– узнавать,называтьиопределятьобъектыиявленияокружающейдействительностивсоответствииссодержаниемучебныхпредметов.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– строить для партнера понятные высказывания | | Нравственно-этическаяориентация–уважительноеотношениекчужомумнению | |
| 35 | | |  | | | | |  | | | Переползание (подражание животным), игры  с переползанием:  «Крокодил», «Обезьяна» | | Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации?  Цель:учитьспособампереползания,  схожим с движениями животных, для развития ловкости  и координации | | | Гимнастические маты. Скамейки | | Научитсяупражнениямдляразвитияловкостиикоординации | Регулятивные:целеполагание– преобразовыватьпрактическуюзадачу вобразовательную.  Познавательные:общеучебные– осознанностроитьсообщениявустнойформе.  Коммуникативные:инициативное сотрудничество– формулировать свои затруднения | | Самоопределе- ние– начальныенавыкиадаптацииприизмененииситуациипоставленныхзадач | |
|  | |
| 36 | | |  | | | | |  | | | 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: контроль и самоконтроль– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Познавательные: общеучебные– ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | Самоопределе- ние– принятие образа«хорошегоученика» | |
| 37 | | |  | | | | |  | | | 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: контроль и самоконтроль– использовать установленные правила в контроле способа решения.  Познавательные: общеучебные– ставить и формулировать проблемы.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | Самоопределе- ние– осознание ответственности человека за общее благополучие | |
| 38 | | |  | | | | |  | | | Эстафеты  с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз-  ных ситуациях | | Как правильно передать и принять эстафету?  Цель: учить выполнять командные  действия в эстафете для закрепления учебного материала | | | Передача эстафеты. Принятие эстафеты | | Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений  в различных ситуациях | Регулятивные: коррекция–вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  Познавательные: общеучебные–  контролировать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– определять общую цель и пути ее достижения | | Смыслообразование– самооценка на основе критерие в успешной учебной деятельности | |
|  | | | |  | | | |
| 39-40 | | | | |  | | |  | | | Развитие кондиционных  и координационных способностей посредством гимнастических упражнений | | Каковы правила переползания, подлезания, перекатов?  Цель: закрепить навыки в упражнениях– переползании, подлезании, перекатах | | | Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка | | Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получить возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения | Регулятивные:коррекция–вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Познавательные: общеучебные– ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– формулировать собственное мнение и позицию;инициативное сотрудничество– формулировать свои затруднения | | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | |
| 51 | | | |  | | | |  | | | 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 переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах | | | Лыжи, лыжные палки  и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,  шапочка | | Научися выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).  Ознакомится с правилами пове-  дения на уроках  и способами использования спортинвентаря | Регулятивные: планирование– составлять план и последовательность действий.  Познавательные: информационные– искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  Коммуникативные: управление коммуникацией– адекватно использовать речь  для планирования и регуляции своей деятельности | | Самоопределе- ние– готовность и способность обучающихся к саморазвитию | |
| 52 | | | |  | | | |  | | | 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.  Познакомиться 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 | | Смыслообразование– эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им | |
| 53 | | | |  | | | |  | | | Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах | | Какова подготовка спортинвентаря 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 | | Самоопределе- ние– начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | |
| 54 | | | |  | | | |  | | | 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:оценка– устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  Познавательные: общеучебные– узнавать,называтьиопределятьобъектыиявленияокружающейдействительностивсоответствииссодержаниемучебныхпредметов.  Коммуникативные:взаимодейст- вие– слушатьсобеседника;формулироватьсобственноемнениеизадаватьвопросы | | Самоопределе- ние– внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе | |
| 55 | | | |  | | | |  | | | 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:прогнозирование– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  Познавательные: информационные– получать и обрабатывать информацию; общеучебные– ставить и формулировать проблемы.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– формулировать собственное мнение и позицию | | Нравственно-этическая ориентация– навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и на ходить выходы | |
| 56 | | | |  | | | |  | | | Повороты переступанием на месте | | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  Цель:учить выполнению поворотов на месте, по этапно по несколько граду-  сов вправо или влево для изменения направления движения | | | Пол-оборота. Оборот. Кругом | | Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии«физическая | Регулятивные: коррекция–адекватно воспринимать предложения учителей,родителей и других людей по исправлению ошибок.  Познавательные:общеучебные– самостоятельновыделятьиформулироватьпознавательнуюцель;выбиратьдействиявсоответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Коммуникативные:инициативноесотрудничество– обращатьсязапомощью,формулироватьсвоизатруднения | | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата | |
|  | | |  | | |  | | |  | | подготовка»; характеризовать основные физические качества |  | | |
| 57 | | | |  | |  | | | | | 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 лыжи прижимать пятки, совершая продвижение вперед | Регулятивные:контроль– контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;коррекция–устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  Познавательные: общеучебные– уметь применять полученные знания в различных вариантах.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– обращаться за помощью и задавать вопросы | | Нравственно-этическаяориентация–этическиепотребности,ценности,чувства | | |
| 58 | | | |  | |  | | | | | 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 впереди наоборот) | Регулятивные: коррекция–адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  Познавательные: общеучебные– самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | | Смыслообразование– адаптированная мотивация учебной деятельности | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 |  | | | | | | | |  | | 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: коррекция–вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка– устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  Познавательные: общеучебные– использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: управление коммуникацией– координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | Нравственно-этическая ориентация–навыки сотрудничества в разных ситуациях ,умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 60 |  | | | | | | | |  | | 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: планирование– применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  Познавательные: общеучебные– ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– задавать вопросы,необходимые для организации собственной деятельности сотрудничества с партнером | Самоопределе- ние– начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |
| 61-62 |  | | | | | | |  | | | 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, непадая на снег | Регулятивные: планирование– выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; целеполагание– преобразовывать практическую задачу в познавательную.  Познавательные: общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | Самоопределе- ние– внутренняя позиция школьника на основе положительногоотношения к школе |
| 63-64 |  | | | | | |  | | | | 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 переносить их | Регулятивные: контроль и самоконтроль– использовать установленные правила в контроле способа решения.  Познавательные: общеучебные– ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  Коммуникативные: управление коммуникацией– оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | Самоопределе- ние– экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 65-66 |  | | | | |  | | | | | Закрепление материала  по эстафетам  с надеванием  и снятием лыж | Каковы правила быстрого снимания  и надевания лыж  и палок в экстремальных условиях?  Цель: учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях | Экстремальные условия (эстафеты) | Научится быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах | Регулятивные: контроль и самоконтроль– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: информационные искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  Коммуникативные: управление коммуникацией– прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |
| 67-68 |  | | | | |  | | | | | 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: саморегуляция– стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  Познавательные: общеучебные– самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Нравственно-этическая ориентация–навыки сотрудничеств а в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 69-70 |  | | | |  | | | | | | 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: передвигатьсяна лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка | Регулятивные: коррекция–вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты.  Познавательные: логические–подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание | Нравственно-этическая ориентация–этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |
| 71-72 |  | | | |  | | | | | | Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м | Как учащиеся усвоили материал по лыжной подготовке?  Цель:закреплятьучебныйматериал полыжнойподготовке | Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь | Научится: называть лыжный инвентарь; передвигатьсяна лыжах; выполнять шаги | Регулятивные: осуществление учебных действий– выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  Познавательные: общеучебные– контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | Смыслообразование– мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 73-74 |  | | |  | | | | | | | 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: прогнозирование– предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  Познавательные: информационные– анализ информации.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | Самоопределе- ние– самостоятельность и личная ответственностьза свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 75 |  | |  | | | | | | | | Подвижные игры на развитие координации | Каковы правила подвижной игры для развития координации?  Цель: развивать координацию по средством 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: планирование– ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция–вносить дополнения и изменения в план действия.  Познавательные: знаково-символические– использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Самоопределе- ние– внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 76 |  | |  | | | | | | | | 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: планирование– применять установленные правила в планировании способа решений.  Познавательные: общеучебные– осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | Самоопределе- ние– самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 77 |  |  | | | | | | | | | 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: контроль и самоконтроль–различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  Познавательные: общеучебные– выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | Самоопределе- ние– установка на здоровый образ жизни |
| 78 |  |  | | | | | | | | | 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 правил а во время проведения игр | Регулятивные:коррекция–адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Познавательные: общеучебные– самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  Коммуникативные: управление коммуникацией– оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Самоопределе- ние– социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам |
| 79 |  | | | | | | | | |  | Строевые упражнения | Что такое строевые упражнения?  Цель: учить выполнять организующиестроевые команды  и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно | Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание | Научится: выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль  и значение занятий спортом для укрепления здоровья | Регулятивные: целеполагание– формулировать и удерживать учебную задачу.  Познавательные: общеучебные–  самостоятельно выделять познавательную цель.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | Смыслообразование– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 80 |  | | | | | | | | |  | Метание теннисного мяча, развитие выносливости | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?  Цель:учитьправильнойпостановкерукиприметаниимячавцель | Теннисный мяч. Цель. Техника метания | Научитсявыполнятьлегкоатлетическиеупражнения– метаниетеннисногомяча справильнойпостановкойруки | Регулятивные:коррекция–вноситькоррективыввыполнениеправильныхдействийупражнений;сличатьспособдействиясзаданнымэталоном.  Познавательные:общеучебные– ставитьиформулироватьпроблемы;выбиратьнаиболееэффективныеспособырешениязадач.  Коммуникативные:инициативноесотрудничество– обращатьсязапомощью;взаимодействие– строитьмонологическоевысказывание,вестиустныйдиалог | Нравственно-этическаяориентация–этическиечувства,преждевсегодоброжелательность,эмоционально-нравственнаяотзывчивость |
| 81 |  | | | | | | | | |  | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча | Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?  Цель:учитьизакреплятьнавыкметаниямячаиправильнойловли | Техника метания и правильная ловля мяча | Научится:грамотноиспользоватьтехникуметаниямячапривыполненииупражнений;соблюдатьправилаповеденияипредупреждениятравматизмавовремязанятийфизкультурой | Регулятивные:осуществлениеучебныхдействий– выполнятьучебныедействиявматериализованнойформе.  Познавательные:общеучебные– самостоятельновыделятьиформулироватьпознавательнуюцель;строитьрассуждение,обобщать.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия | Самоопределе- ние– начальныенавыкиадаптациивдинамичноизменяющемсямире |
| 82 |  | | | | | | | | |  | Развитие выносливости  и быстроты | Как развивать выносливость и быстроту?  Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10секунд(в парах),выполнять разминочны й бег в медленном темпе до 2минут | Скорость  и быстрота. Разминочный бег | Научиться:распределятьсвоисилывовремяпродолжительногобега;точнобросать  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 схемы для решения задач; логические– устанавливать причинно-следственные связи.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– задавать вопросы,обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной деятельности |
| 83-84 |  | | | | | | | | |  | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости(челночный бег 4×9м),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 | Научиться: 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: взаимодейст- вие– слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | Самоопределе- ние– внутренняя позиция школьника на основе положительногоотношения к школе |
| 85-86 |  | | | | | | | | |  | Контроль  за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  Цель: учить правильно выполнять пры- | Перекладина. Исходное положение во время прыжка | Научиться: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой  хват в подтягивании | Регулятивные: целеполагание– формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование– предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  Познавательные: общеучебные– выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | Самоопределе- ние– осознание ответственностичеловека за общее благополучие  и своей ответственности за выполнение долга |
| жок с места, прямой хват при подтягивании | с места |
| 87-88 |  | | | | | | | | |  | Поднимание туловища  из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» | Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?  Цель:учитьподниматьтуловищеизположениялежанабыстроту,выполнятьпрыжкинаместенаразвитиефизическихкачеств (быстроты) | Положение лежа. Скакалка | Научиться выполнять акробатическиеупражнения– наклоны вперед | Регулятивные: целеполагание– формулировать учебную задачу; планирование– адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Познавательные: общеучебные– самостоятельно формулировать познавательную цель; логические– подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | Самоопределе- ние– самостоятельность и личная ответственностьза свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 89-90 |  | | | | | | | | |  | 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 | Научиться выполнять задания на развитие физических качеств | Регулятивные: целеполагание– преобразовывать познавательную задачу в практическую.  Познавательные: общеучебные– самостоятельносоздаватьалгоритмыдеятельностиприрешениипроблемразличногохарактера.  Коммуникативные: взаимодейст- вие– строить понятные для партнера высказывания | Самоопределе- ние– осознание ответственностичеловека за общее благополучие |
| 91-92 |  | | | | | | | | |  | 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 30м,ловле и передаче волейбольного мяча | Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м | Научиться выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | Регулятивные: планирование– применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные: общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие– формулировать собственное мнение и позицию | Смыслообразование– мотивация учебной деятельности |
| 93-94 |  | | | | | | | | |  | 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 | Научиться: равномерно распределять свои силы для завершения шести минутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая)по частоте пульса(по таблице) | Регулятивные: планирование– применять установленные правила в планировании способа решений.  Познавательные: общеучебные– осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | Смыслообразование– мотивация учебной деятельности |
| 95-96 |  | | | | | | | | |  | Круговые эстафеты до 20 м | Каковы правила передачи эстафеты на скорости?  Цели: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух | Вираж. Передача эстафеты | Научиться: выполнять игровые действия разной функциональной направленности;передавать эстафету на скорости | Регулятивные: планирование– составлять план и последовательность действий, контроль– использовать установленные правила в контроле способа решений.  Познавательные: общеучебные– ориентироваться в разнообразии способоврешения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– определять общую цель и пути ее достижения | Самоопределе- ние– осознание ответственности человека за общее благополучие |
| 97-98 |  | | | | | | | | |  | Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место» | Как использовать полученные навыки  в процессе обучения?  Цели: закреплять умения навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств | Пройденные названия игр | Научиться называть игры и формулировать их правила | Регулятивные: контроль и самоконтроль– осуществлять пошаговый и итоговый результаты.  Познавательные: общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные: инициативное сотрудничество– предлагать помощь в сотрудничестве; управление коммуникацией– осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение | Самоопределе- ние– сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 99 |  | | | | | | | | |  | 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:организовыватьместазанятийфизическимиупражнениямииподвижнымииграми;соблюдатьправилаповеденияипредупреждениятравматизмавовремязанятий | Регулятивные: целеполагание– преобразовывать практическую задачу в познавательную.  Познавательные: общеучебные– использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества– определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия | Самоопределе- ние – принятие образа хорошего ученика |
|  |  | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |