



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школы № 2072



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 1-х КЛАССАХ
НА 2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

«Рассмотрена и одобрена
на заседании кафедры»
Протокол № 1 от 30 августа 2017 года

Заместитель директора _____ Романова Е.М.

Заведующий предметной кафедрой _____ Рыгова Т.В.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Образовательная программа «Школа России».
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Учебный план образовательного учреждения на 2015-2016 учебный год
- Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы)
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО). Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий

физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на

основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Данная учебная программа рассчитана на 99 ч из расчета 3 ч в неделю.

В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Интеграция с всероссийским комплексом ГТО

Одной из характеристик способности усвоения обучающимися программы является их мотивация к обучению. Одним из способов повышения мотивации в области ФК является создание условий для самореализации, демонстрации своих способностей, оценивание достижений обучающихся с использованием наградной, поощрительной, зачетной символики. И одним из видов такого выявления и поощрения стало введение новых норм ГТО.

Правительство РФ утвердило Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО). Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 опубликовано на его официальном сайте **а также на сайте gto.ru** .

Согласно документу, в комплекс ГТО включены 11 возрастных групп (младшая – от шести лет, старшая – от 70 лет).

Возрастные группы ГТО для обучающихся 1-3 классов

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

Все виды упражнений, включенные в состав комплекса ГТО, включены в программу по ФК в виде контрольных тестов по разделам программы.

Условиями успешного введения комплекса ГТО являются:

- регулярный прием контрольных нормативов на всех ступенях комплекса

- идеологическое стимулирование обучающихся к выполнению норм комплекса (объяснение, стимулирование, пример других обучающихся, соревнования)

- информационное обеспечение (оформление стендов, буклеты, презентации на различных мероприятиях, конференциях, мастерклассы)

С государственными требованиями по выполнению норм комплекса ГТО можно ознакомиться на сайте gto.ru

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства

образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на

животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

УМК

Учебник для общеобразовательных учреждений автор В. И. Лях: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2014).

Тематическое планирование

1 классы

3 ч в неделю, всего 99 ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные). Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Пища и питательные вещества Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Техника безопасности. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>

<p>ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 30 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места в цель, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
--	--

<p>мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Смешанное передвижение (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 30 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 80 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
---	---

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1-й класс
Знания о физической культуре	2 ч.
Способы физкультурной деятельности	2 ч.
Физическое совершенствование:	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1ч
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	94 ч.
– гимнастика с основами акробатики	20 ч.
– лёгкая атлетика	27 ч.
– лыжная подготовка	22 ч.
– подвижные и спортивные игры	25 ч.
Итого:	99 ч.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество

снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком. Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

УМК «Школа России» состоит из следующих завершённых предметных линий учебников, которые включены в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014г. N 253):

Физическая культура, 1-4 классы *Автор: Лях В.И.*

В курсе «Физическая культура» материалы по подвижным и доступным мини-спортивным играм формируют умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой или спортивной деятельности, участвуя в которой дети приобретают умение адекватно оценивать свои результаты, вклад товарищей по команде и соперников, собственное поведение и поведение участвующих лиц.

Для формирования умений и навыков сотрудничества со сверстниками, более старшими и младшими товарищами, взрослыми, родителями в учебнике (1-4 кл.) содержится большое количество игр и заданий, выполняемых парами, в группах и командах, которые учат детей взаимодействовать, общаться и соперничать. Учащиеся младших классов учатся соблюдать правила, приобретают навыки работы в группе, в коллективе.

Работа с учебниками по «Физической культуре»

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Это правильно: на уроках физической культуры ребёнок должен двигаться, а не сидеть за партой и читать учебник. Поэтому авторы не стали загружать страницы учебника большим объёмом текста, сложными знаниями. Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Авторы хотели, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

Контроль

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся, и оценка овладения ими программным материалом.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств).

В первом классе отметки не выставляются, но могут проставляться в дневник в виде поощрения в словесной форме (например «Отлично», «Молодец» или «Надо стараться», «Хорошо» и т.п.)

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся (телесные и психические).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Данные предварительного учета следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья. Текущий учет позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это дает возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется

меньше требований, а само движение выполняется в облегченных условиях. На этапе повторения двигательного действия — в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложненных комбинациях.

Итоговая отметка выставляется за усвоение темы, раздела, за триместр (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы. С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками: «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях; «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях; «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все ее составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по

состоянию здоровья. Школьники специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Критерии оценивания.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-3 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе. Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по следующим контрольным упражнениям:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростные	Бег 30 м, 60 м. с
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с; метания мяча в цель
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места и с разбега. Прыжок в высоту, см; метания мяча на дальность, м
4.	Выносливость	6-минутный бег, бег 1 км; лыжная подготовка
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, либо стоя, см
6.	Силовые	Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев., мал. 1-х классов), сгибание разгибание рук в упоре лежа

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

6	Силовые	Подтягивание:	7	1	2—3	4 и выше			
		на высокой	8	1	2—3	4			
		перекладине	9	1	3—4	5			
		из вися, кол-	10	1	3—4	5			
		во раз							
		(мальчики)							
		на низкой	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
		перекладине	8				3	6—10	14
		из вися лежа,	9				3	7—11	16
		кол-во раз	10				4	8—13	18
		(девочки)							

Также можно ориентироваться на государственные требования к выполнению норм комплекса ГТО.

Тематическое планирование по физической культуре (ФГОС)

1 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Тип урока	Планируемые образовательные результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1.		Содержание и значение уроков физической культуры. ТБ на уроках физической культуры и при проведении занятий по легкой атлетике.	Вводный	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Научатся оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно относиться к замечаниям учителя при объяснении ошибок; соблюдать требования безопасного поведения на уроке; выполнять строевые упражнения: построение в одну шеренгу, построение в колонну.</p>	<p>Познавательные: познакомятся с ролью и значением уроков физкультуры в жизни человека, основными гигиеническими правилами, правилами безопасного поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке, правилами игр-упражнений «По своим местам», «Класс, смирно!».</p> <p>Коммуникативные: научатся слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: научатся принимать и сохранять учебную задачу урока; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование личностного смысла учения; проявление познавательного интереса к изучению предмета; формирование основных морально-этических норм; ориентация на выполнение моральных норм.</p>
2.		Высокий и низкий старт. Ускорения на отрезке 10 м.	Изучение нового Материала	<p>Научатся оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; проявлять</p>	<p>Познавательные: овладеют способностью характеризовать объективно оценивать действие на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных</p>

				<p>доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделяя отличительные признаки и элементы; организовывать самостоятельную деятельность (бег из положения низкого старта) с учётом требований её безопасности.</p>	<p>заданий (построение и перестроение в одну шеренгу, выполнение строевых команд, бега, ходьбы); овладеют умением общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения; организовывать место занятий.</p> <p>Коммуникативные: научатся слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> <p>Регулятивные: научатся принимать и сохранять учебную задачу урока и стремятся её выполнить; осуществляют пошаговый контроль своих действий.</p>	<p>социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.</p>
3.		Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время).	Контрольный	<p>Научатся измерять индивидуальные показатели развития физических качеств; соблюдать требования техники безопасности.</p>	<p>Познавательные: овладеют возможностью оценивать свои достижения.</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>

					задачу урока и стремятся её выполнять.	
4.		Тестирование челночного бега 3x10 метров (на время).	Контрольный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения челночного бега; анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных действий, эффективно их исправлять.	<p>Познавательные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять; отвечать на вопросы; обобщать собственное представление; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности..</p> <p>Регулятивные: развивают умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении физических упражнений; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p>	Формирование уважительного отношения к мнению других людей; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
5.		Прыжки вверх и в длину с места.	Изучение нового Материала	Научатся характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время выполнения физических упражнений.	<p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p>	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; доброжелательное отношение и оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.

					<i>Регулятивные:</i> определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	
6.		Значение физической культуры для укрепления здоровья человека .Беговые эстафеты.	Комбинированный	Научатся представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	<p><i>Познавательные:</i> используют различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации; овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> <p><i>Регулятивные:</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять; осуществляют пошаговый контроль своих действий.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
7.		Метание малого мяча в цель.	Изучение нового Материала	Научатся представлять физическую культуру как средство физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	<p><i>Познавательные:</i> овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.</p> <p><i>Регулятивные:</i> овладевают способностью понимать учебную</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

					задачу урока и стремятся её выполнять.	
8.		Метание малого мяча на дальность(тестирование).	Контрольный	Научатся представлять физическую культуру как средство физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	<p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для регуляции своих действий, для взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата; умеют вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p>	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.
9.		Прыжок в длину с места (тестирование).	Контрольный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения движений в различном темпе и ритме; анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять.	<p>Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи.</p>	Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

					<i>Регулятивные:</i> оценивают свои достижения на уроке.	
10.		Режим дня и личная гигиена человека. Эстафеты с предметами.	Комбинированный	Научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	<i>Познавательные:</i> овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. <i>Коммуникативные:</i> умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. <i>Регулятивные:</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
11.		Смешанное передвижение до 1 км. Развитие выносливости.	Комбинированный	Научатся характеризовать физическую нагрузку и регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.	<i>Познавательные:</i> используют различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами учебного предмета; овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера. <i>Коммуникативные:</i> выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. <i>Регулятивные:</i> осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.

12.		Упражнения, способствующие развитию прыгучести.	Комбинированный	Научатся организовывать занятия физической культурой с различной целевой направленностью; самостоятельно подбирать ритм и темп бега и выполнять его с заданной дозировкой нагрузки.	<p>Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
13.		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Комбинированный	Научатся выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения; выполнять общеразвивающие упражнения различными способами с различными предметами.	<p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> <p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.
14.		Метание малого мяча в горизонтальную цель (повторение).	Комбинированный	Научатся выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения; выполнять общеразвивающие	<p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p>	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

				упражнения различными способами с различными предметами.	определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.
15.		Принципы построения и проведения утренней зарядки. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Комбинированный	Научатся представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физического развития человека.	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
16.		Тестирование подтягиваний из виса лежа и виса на высокой перекладине..	Контрольный	Научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.	Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог;	Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

					овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение. Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.	
17.		Подвижные игры. Техника безопасности при проведении занятий по подвижным играм.	Вводный	Научатся организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры; соблюдать требования техники безопасности.	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; становление гуманистических ценностных ориентаций.
18.		Весёлые старты.	Игровой	Научатся взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; становление гуманистических ценностных ориентаций.
19		Подвижные игры. «Метко в цель».	Игровой	Научатся организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и	Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие

				подвижные игры; соблюдать требования техники безопасности.	выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; становление гуманистических ценностных ориентаций.
20		Подвижные игры. «Мяч соседу».	Игровой	Научатся организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры; соблюдать требования техники безопасности.	Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; становление гуманистических ценностных ориентаций.
21		Подвижные игры. «Горячая картошка».	Игровой	Научатся оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно относиться к замечаниям	Познавательные: овладеют возможностью оценивать свои достижения. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи,	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со

				учителя при объяснении ошибок; соблюдать требования безопасного поведения на уроке.	способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
22		Игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах».	Игровой	Научатся излагать факты из истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение. Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.	Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
23		Подвижные игры. «Перекинь мяч».	Игровой	Научатся оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно относиться к замечаниям учителя при объяснении ошибок; соблюдать требования безопасного поведения на уроке.	Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступают в речевое общение. Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.	Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
24		Подвижные игры. «Быстрая подача».	Игровой	Научатся излагать факты из истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из жизни.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного

				сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; становление гуманистических ценностных ориентаций.
25		Подвижные игры. «Пустое место».	Игровой	Научатся оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно относиться к замечаниям учителя при объяснении ошибок; соблюдать требования безопасного поведения на уроке.	Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: активно используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.
26		Подвижные игры. «Коньки-горбунки».	Игровой	Научатся излагать факты из истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со

					речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
27		Подвижные игры. «Охотники и утки».	Игровой	Научатся оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно относиться к замечаниям учителя при объяснении ошибок; соблюдать требования безопасного поведения на уроке.	Познавательные: овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
28		Подвижные игры. «Горелки».	Игровой	Научатся излагать факты из истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	Познавательные: овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.

					<p>умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>	
29		Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике с основами акробатики. Перекаты и группировка.	Вводный	<p>Научатся выполнять технически грамотно базовые упражнения гимнастики с элементами акробатики; в доступной форме объяснять технику выполнения гимнастических упражнений, находить ошибки и грамотно их исправлять;</p>	<p>Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.</p>	<p>Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
30		Кувырок вперёд.	Комбинированный	<p>Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения кувырка вперёд, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p>	<p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.</p>

					аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
31		Стойка на лопатках.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения стойки на лопатках, анализировать и находить ошибки, находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
32		Акробатические упражнения.	Комбинированный	Научатся выполнять технические действия из базовых элементов акробатики; применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением формулировать вопросы и ответы. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
33		Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Контрольный	Научатся измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику	Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.

				безопасности во процессе участия в подвижной игре.	<p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>	
34		Упражнения акробатики у стены.	Комбинированный	Научатся выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне и характеризовать признаки техничного исполнения.	<p>Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступают в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.</p>	Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
35		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (тестирование).	Контрольный	Научатся в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки; регулировать напряжённость физической нагрузки во время занятий.	<p>Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, умеют отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

					<i>Регулятивные:</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	
36		Упражнения в равновесии, перекаты.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения перекатов, анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять.	<i>Познавательные:</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. <i>Коммуникативные:</i> овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступают в речевое общение. <i>Регулятивные:</i> оценивают свои достижения на уроке.	Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
37		Упражнения для развития координации и равновесия.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения перекатов и кувырков, анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять.	<i>Познавательные:</i> овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. <i>Коммуникативные:</i> выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи; вступают в речевое общение. <i>Регулятивные:</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
38		Физкультминутки в учебном процессе.	Комбинированный	Научатся представлять физкультминутки как средство укрепления здоровья и физического развития.	<i>Познавательные:</i> овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера. <i>Коммуникативные:</i> выражают готовность слушать собеседника и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

					вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	овладение начальными навыками адаптации.
39		Упражнения акробатики.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять правила выполнения упражнений акробатики, анализировать и находить ошибки, находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
40		Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированный	Научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях.	Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: активно используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.

					<p>существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	
41		Упражнения акробатики.	Комбинированный	<p>Научатся в доступной форме объяснять правила выполнения упражнений акробатики, анализировать и находить ошибки, находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.</p>	<p>Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>
42		Упражнения в парах.	Комбинированный	<p>Научатся представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физического развития человека.</p>	<p>Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; вступают в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.</p>	<p>Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
43		Упражнения у гимнастической стенки.	Комбинированный	<p>Научатся в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий у гимнастической</p>	<p>Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного</p>

				стенки, находить ошибки и эффективно их исправлять.	Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
44		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий у гимнастической стенки, находить ошибки и эффективно их исправлять.	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из жизни. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
45		Упражнения в парах.	Комбинированный	Научатся представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физического развития человека.	Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; вступают в речевое общение. Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.	Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
46		Подъём туловища за 30 секунд (тестирование).	Контрольный	Научатся измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств;	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы,	Осознание нравственных норм (вежливость, жадность, доброта); понимание важности таких человеческих качеств,

				регулировать физическую нагрузку во время занятий.	соотносить изученные понятия с примерами из жизни. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	как взаимовыручка, взаимопомощь; оценивание личности человека с точки зрения данных морально-этических норм.
47		Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по гимнастической стенке, находить ошибки и эффективно их исправлять.	Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из жизни. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; становление гуманистических ценностных ориентаций.

48		Полоса препятствий.	Комбини- рован-ный	Научатся самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.	<p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.
49		ТБ на уроках физической культуры (повторный инструктаж). ТБ на уроках лыжной подготовки.	Вводный	Знать: ТБ на уроках.	Персональный подбор лыжного инвентаря	<p>П: Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время</p> <p>К: Уметь слушать и вступать в диалог</p> <p>Р: Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>

50		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Комбинированный	Знать: значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	<p>П:Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом</p> <p>К:Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
51		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Комбинированный	Уметь: переносить тяжесть тела на месте.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом	<p>П:Уметь координировать свои движения стоя на лыжах</p> <p>К:Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
52		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Контрольный	Уметь: переносить тяжесть тела на месте.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом	<p>П:Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок</p> <p>К:Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>

53		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	Комбинированный	Уметь: переносить тяжесть тела в движении.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	<p>П:Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками</p> <p>К:Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
54		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	Комбинированный	Уметь: передвигаться на лыжах.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	<p>П:Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками</p> <p>К:Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
55		Повороты с переступанием.	Комбинированный	Уметь: выполнять поворот.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости	<p>П:Осваивать технику выполнения поворотов</p> <p>К:Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>

56		Проходные дистанции до 1 км.	Игровой	Знать: правила проведения урока на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	<p>П:Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок</p> <p>К:Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
57		Повороты переступанием.	Соревновательно-контрольный	Уметь: выполнять поворот в движении.	Развитие координации	<p>П:Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах</p> <p>К:Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
58		Эстафеты на лыжах	Соревновательно-контрольный	Знать: правила игр.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	<p>П:Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах</p> <p>К:Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>

59		Подъемы и спуски под уклон – техника выполнения.	Комбинированный	Уметь: выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	<p>П:Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов</p> <p>К:Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
60		Передвижение на лыжах до 1 км	Урок-путешествие	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	<p>П:Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p> <p>К:Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
61		Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг.	Игровой	Уметь: выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	<p>П:Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице</p> <p>К:Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>

62		Игра «Дружные пары»	Игровой	Уметь: выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Проявлять координацию при выполнении упражнений	<p>П:Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p> <p>К:Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
63		Передвижение на лыжах до 1 км	Соревновательно-контрольный	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	<p>П:Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p> <p>К:Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>

64		Подъемы и спуски под уклон	Комбинированный	Уметь: выполнять спуск в основной стойке и подъем «полулочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	<p>П:Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов</p> <p>К:Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
65		Проходные дистанции 1 км на время.	Комбинированный	Знать: стойки на лыжах при спуске с горы.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний	<p>П:При необходимости осуществлять безопасное падение</p> <p>К:Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности</p> <p>Р:Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
66		Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	Игровой	Знать: способы торможения (падением и др.).	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний	<p>П:При необходимости осуществлять безопасное падение</p> <p>К:Оказывать поддержку своим сверстникам</p> <p>Р:Технически правильно выполняют двигательные действия</p>

67		Эстафеты на лыжах	Соревновательно-контрольный	Знать: правила проведения эстафет на лыжах	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	<p>П:Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах</p> <p>К:Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице</p> <p>Р:ТБ Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки</p>
68		Техника безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Подвижные игры. «Гуси-лебеди».	Вводный	Научатся оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно относиться к замечаниям учителя при объяснении ошибок; соблюдать требования безопасного поведения на уроке.	<p>Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение, умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; становление гуманистических ценностных ориентаций.
69		Подвижные игры. «Правильный номер».	Игровой	Научатся излагать факты из истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	<p>Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, вступают в речевое общение,</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

					умеют пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	
70		Подвижные игры. «День и ночь».	Игровой	Научатся оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно относиться к замечаниям учителя при объяснении ошибок; соблюдать требования безопасного поведения на уроке.	Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог; вступают в речевое общение. Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.	Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
71		Общеразвивающие упражнения с мячами.	Комбинированный	Научатся выполнять броски и ловлю малого мяча и объяснять технику их выполнения; выполнять общеразвивающие упражнения разными способами и с различными предметами.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи; вступают в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
72		Броски и ловля мяча в парах.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли мяча в парах, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют умением вести диалог; вступают в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

73		Разновидности бросков мяча.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча одной рукой, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	<p>Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: овладеют умением вести диалог; вступают в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.</p>	Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
74		Упражнения с мячами у стены.	Комбинированный	Научатся выполнять броски и ловлю мяча у стены и объяснять технику их выполнения; выполнять общеразвивающие упражнения разными способами.	<p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи; вступают в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
75		Ведение мяча на месте и в движении.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику ведения мяча на месте и в продвижении; находить отличительные особенности в выполнении бросков мяча разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	<p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют умением вести диалог; вступают в речевое общение, пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
76		Броски мяча в кольцо способом «снизу».	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча в кольцо, анализировать и	<p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности

				находить ошибки, эффективно их исправлять.	Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи; вступают в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
77		Броски мяча в кольцо способом «сверху».	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча в кольцо, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; вступают в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
78		Броски мяча в кольцо разными способами.	Комбинированный	Научатся выполнять броски мячом в кольцо разными способами и объяснять технику их выполнения; выполнять общеразвивающие упражнения разными способами и с различными предметами.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи; вступают в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
79		Броски мяча через сетку.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча через сетку, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи; вступают в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

80		Броски набивного мяча.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли набивного мяча, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; вступают в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
81		Броски набивного мяча.	Комбинированный	Научатся в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли набивного мяча, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении бросков мяча разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; вступают в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
82		Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Научатся выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения; выполнять общеразвивающие упражнения разными способами и с различными предметами.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; вступают в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
83		Общеразвивающие упражнения в группах.	Комбинированный	Научатся выполнять общеразвивающие упражнения в группе, разными способами вести подсчёт при их выполнении.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного

					<p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>	<p>смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>
84		Прыжок в длину с места.	Комбинированный	<p>Научатся познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств; выполнять упражнения для развития прыгучести разными способами.</p>	<p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>
85		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.	Контрольный	<p>Научатся познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств.</p>	<p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>
86		Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Контрольный	<p>Научатся познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств; выполнять упражнения для развития гибкости разными способами.</p>	<p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>

87		Тестирование подъёма туловища из положения «лёжа на спине».	Конт- рольный	Научатся познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
88		Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Игровой	Научатся оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
89		Развитие выносливости.	Комбини- рован-ный	Научатся развивать выносливость разными способами и понимать значение этого качества для человека; находить отличительные особенности в выполнении бега и прыжков разными учениками.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
90		Развитие скоростных качеств.	Комбини- рован-ный	Научатся выполнять и в доступной форме объяснять технику низкого старта и стартовое ускорение; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества

					<i>Регулятивные:</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	совзрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
91		Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Научатся находить отличительные особенности в выполнении прыжка в длину с разбега разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и находить ошибки.	<i>Познавательные:</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. <i>Коммуникативные:</i> овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. <i>Регулятивные:</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
92		Тестирование прыжка в длину с места.	Контрольный	Научатся выполнять и в доступной форме объяснять технику выполнения прыжка через барьер; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	<i>Познавательные:</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. <i>Коммуникативные:</i> овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. <i>Регулятивные:</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
93		Развитие выносливости.	Комбинированный	Научатся развивать выносливость разными способами и понимать значение этого качества для человека; находить отличительные особенности в выполнении бега и прыжков разными учениками.	<i>Познавательные:</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. <i>Коммуникативные:</i> овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. <i>Регулятивные:</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
94		Эстафеты с бегом и прыжками.	Комбинированный	Научатся выполнять двигательные навыки и умения разными способами;	<i>Познавательные:</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы,	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие

				оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
95		Бег на 30 метров.	Комбинированный	Научатся находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять упражнения разными способами.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
96		Метание малого мяча в цель и на дальность.	Комбинированный	Научатся находить отличительные особенности в выполнении метания разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и находить ошибки.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
97		Контроль пульса.	Контрольный	Научатся характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

					задачу урока и стремятся её выполнять.	
98		Игры с мячами.	Игровой	Научатся применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
99		Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями.	Комбинированный	Научатся выполнять двигательные навыки и умения разными способами; оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.