

муниципальное казённое образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Ольга»
Ольгинского района Приморского края



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (Школа России)
1 класс

3 часов, 90 часов
кол-во часов в неделю ч., в год ч.

Учитель: Братцева М.Ю., начальные классы, первая категория
Ф. И. О. педагога, преподаваемый предмет, категория

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе Закона Российской Федерации «Об образовании».

Учебник: В.И.Лях Москва, «Просвещение», 2018 г.
(Автор, название, издательство, год издания)

2020 – 2021 учебный год



Пояснительная записка к курсу «Физическая культура»

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Изучение предмета способствует решению следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Общая характеристика учебного предмета

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащихся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Содержание учебного материала

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организовующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; смыкание и сдвигание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа спиной); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седы в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованное ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов, по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении; низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Обобщающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Результаты изучения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень физической подготовленности

Класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)							
№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты (не оцениваются)
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	Как вести себя в спортивном зале? Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнения. Техника безопасности	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УПТ	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу, <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2		Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Цель: учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйся», построение в шеренгу по одному	Команды: «Смирно», «Равняйся» Шеренга Прыжок Спортивная форма Строевые упражнения	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну, исполнять команды: «Смирно», «Равняйся»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1	2	3	4	5	6	7	8
		«Крокодил», «Обезьяна»	схожим с движения- ми животных, для развития ловкости и координации			Коммуникативные: <i>инициативное со- трудничество</i> – формулировать свои затруднения	
29		Равновесие. Развитие ко- ординацион- ных способ- ностей. Игра «Змейка»	Какие команды нуж- но знать для соблю- дения равновесия в ходьбе и при пре- одоления препятст- вий? Цель: учить ходьбе в равновесии по ска- мейке с перешагива- нием через предметы	Набивные мячи, гимна- стические скамейки	Научится: выпол- нять организую- щие строевые ко- манды, приемы в равновесии; от- бирать и выпол- нять комплексы упражнений для физкультминутки	Регулятивные: <i>контроль и самокон- троль</i> – осуществлять итоговый и поша- говый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ста- вить, формулировать и решать пробле- мы. Коммуникативные: <i>взаимодейст- вие</i> – задавать вопросы, строить понят- ные для партнера высказывания	<i>Самоопреде- ние</i> – принятие об- раза «хорошего ученика»
30		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Сол- нышко»	Какова позапность при обучении прыж- кам со скакалкой? Цель: учить выпол- нять прыжки со ска- калкой позапно (вращение скакалки, перемах с перешаги- ванием и прыжком)	Скакалка. Обруч	Научится: выпол- нять прыжки со скакалкой, со- блюдать правила поведения и пре- дупреждения травматизма во время занятий фи- зическими упраж- нениями	Регулятивные: <i>контроль и самокон- троль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ста- вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договари- ваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопреде- ние</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
31		Эстафеты с обручем, скакалкой Выполнение команд в раз-	Как правильно пере- дать и принять эста- фету? Цель: учить выпол- нять командные	Передача эстафеты. Принятие эстафеты	Научится пра- вильно передавать эстафету для раз- вития координа- ции движений	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае рас- хождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> –	<i>Смыслообразова- ние</i> – самооценка на основе критери- ев успешной учеб- ной деятельности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Форма обучения очная

