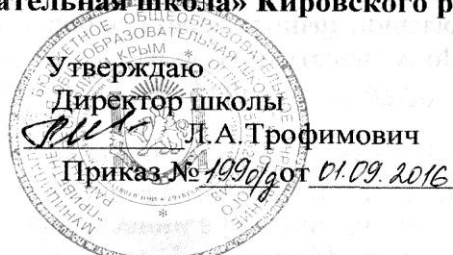


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Приветненская общеобразовательная школа» Кировского района Республики Крым

Принято
Педагогическим советом школы
Протокол № 11 от 26.08.16



Рабочая программа

по (предмету) физической культуре

Класс 1-Б
Всего часов на учебный год 99
Количество часов в неделю 3

Учитель:
Фамилия Валеева
Имя Зарема
Отчество Сейтосмановна
Категория СЗД

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
Руководитель МО начальник классов
Селфи Евсенова С.И.

Протокол № 1 от 24.08.16

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Мер Мамашова Л.Б.

с.Приветное
2016 г.

Пояснительная записка

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) — 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.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014г.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2014г.

В 2015/2016 учебном году в начальной школе общеобразовательных организаций Республики Крым реализуется федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

В 2016/2017 учебном году преподавание в начальной школе определяется следующими нормативными документами:

І. Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями).

5. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.)

II. Региональный уровень

1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

2. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.12.2015 №1340 «Об утверждении перечня обязательной деловой документации общеобразовательных учреждений».

3. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2015 №555 «Об утверждении Методических рекомендаций по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2015/2016 учебный год».

4. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым «Об учебных планах общеобразовательных организаций Республики Крым на 2016/2017 учебный год».

5. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2013 «О направлении методических рекомендаций по ведению классных журналов учащихся 1-11(12) классов общеобразовательных организаций».

6. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности».

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, мето-

дики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широкое использование 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.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Количество учебных часов. На изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, всего - 99 часов:

Учебно-методический комплект по физической культуре: Стандарт начального общего образования по физической культуре.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.

Планируемые результаты освоения предмета

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 учебного предмета

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 физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих 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. *Организуемые 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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.

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 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.

1. Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ 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, ацикличе-	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем ор-

<p>ские, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>ганизма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><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</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><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>Мозг и нервная система</p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>

<p>темы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. 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. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</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.</p>

<p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>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. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. 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). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>

--	--

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 1 класс

п/п	Дата	Тема и тип урока (страницы учебника)	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	Предметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)	Личностные результаты (не оцениваются)
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 УГГ	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приёмы решения поставленных задач;	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из

						определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	спорных ситуаций
2		Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи своё место».	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Цель: учить выполнять команды: «Смирно!», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному	Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	Регулятивные: <i>Целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – использовать общие приёмы 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)
3		Тестирование бега на 30 м с низкого старта (на время)	Цель: формировать представление о технике высокого старта; разучить беговую разминку; повторить положение «низкий старт», провести тестирование бега на 30 м с низкого старта (на время)	Высокий и низкий старт.	Научится: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; соблюдать требования техники безопасности	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: овладевают возможностью оценивать свои достижения. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	Принятие освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
4		Тестирование чел-	Цели: формировать первоначальное пред-	Техника челночного	Научится: в доступной форме объяснять технику	Регулятивные: развивают умение принимать и сохранять	Формирование уважительного отноше-

		ночного бега 3*10 м (на время)	ставление о технике выполнения челночного бега; повторить беговую разминку, развивать технику выполнения высокого старта	бега.	выполнения челночного бега; анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных действий, эффективно их исправлять.	учебную задачу при выполнении физических упражнений; внести коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.	ния 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.	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 движения рук и ног в прыжках вверх на месте.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно – этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6		Значение физической культуры для укрепления здоровья	Цель: формировать представление о пользе физической культуры и их значении в жизни человека	Колонна. Бег змейкой и по спирали.	Научится: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: используют	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничест-

		человека.				различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации; овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения.	ва со взрослыми и сверстниками
7		Метание малого мяча на дальность	Цель: формировать знания об истории возникновения Олимпийских игр; учить технике метания предмета на дальность	Олимпийские игры, метание мяча.	Научится: излагать факты истории развития физической культуры и истории Олимпийских игр, характеризовать роль физической культуры и ее значение в жизни человека.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. 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, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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.
8		Метание малого мяча (тестирование)	Цель: познакомить с правилами тестирования по всем видам учебной деятельности	Тестирование, метание мешочков, эстафета.	Научится: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении	Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата; умеют носить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Познавательные: умеют планировать, контролировать и оце-	развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.

					учебных заданий.	нивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: активно используют речевые средства для регуляции своих действий, для взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности	
9		Прыжок в длину с места (тестирование)	Цель: формировать умение выполнять упражнения под заданный ритм и темп; познакомиться с жизненно важными способами передвижения человека – ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем и ползанием.	Темп и ритм движения.	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения движений в различном темпе и ритме; анализировать и находить ошибки	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи	Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
10		Режим дня и личная гигиена человека.	Цель: формировать первичное представление о правилах личной гигиены; познакомить с необходимостью соблюдения режима дня и личной гигиены.	Команда «Вольно!», режим дня, личная гигиена.	Научится: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. 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	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		Развитие выносливости	Цель: формировать представления о физических качествах человека; познакомить со способами развития выносливости.	Выносливость, п/и «Два Мороза»	Научится: характеризовать физическую нагрузку и регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: используют	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничест-

						<p>различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации; овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи</p>	<p>ва со взрослыми и сверстниками; овладение начальными навыками адаптации.</p>
12		Упражнения, способствующие развитию прыгучести.	Цель: совершенствовать умение самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега; научить разновидностям прыжков; выучить упражнения, способствующие развитию прыгучести.	Понятие рваного ритма.	Научится: организовывать занятия физической культурой с различной целевой направленностью; самостоятельно подбирать ритм и темп бега и выполнять его с заданной дозировкой нагрузки.	<p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.</p> <p>Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением пользоваться учебником.</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>
13		Русские народные подвижные игры	Цель: познакомить с различными русскими народными играми, их значением в истории развития нашей страны; проверить запоминание временных отрезков.	Русские народные игры, п/и «Горелки»	Научится: излагать факты истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	<p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.</p> <p>Познавательные: овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника</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 раз-</p>

						и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.	ных социальных ситуациях.
14		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Цель: формировать представления о правилах безопасного поведения в спортивном зале; умение бросать малый мяч в цель; разучить комплекс ОРУ с малыми мячами.		Научится: выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения; выполнять ОРУ различными способами и с различными предметами.	Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата Познавательные: умеют планировать, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: активно используют речевые средства для регуляции своих действий, для взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.
15		Принципы построения и проведения утренней зарядки.	Цель: формировать представления о принципах построения утренней зарядки; провести тестирование подъема туловища за 30 секунд из положения лежа; обучить перестроению в две шеренги.	Утренняя зарядка, перестроение в две шеренги.	Научится: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. 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, умением вступать в речевое общение.	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 виса на перекладине.	Цель: закреплять представления о технике выполнения упражнения «Вис на гимнастической стенке на время»; повторить комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений; за-	Перестроение в колонну по 2, п/и «Совушка».	Научится: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой на-	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: выражают	Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование

			креплять навык выполнения упражнений на внимание.		грузки.	готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	личностного смысла учения.
17		Перекаты и группировка.	Цель: формировать первоначальное представление об особенностях выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики; познакомить с техникой выполнения перекатов.	Гимнастические маты, группировка, перекаты.	Научится: выполнять технически грамотно базовые упражнения гимнастики с элементами акробатики; в доступной форме объяснять технику выполнения гимнастических упражнений, находить ошибки и грамотно их исправлять.	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.	Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
18		Кувырок вперед.	Цель: совершенствовать знания о правилах выполнения перекатов; выучить правила выполнения кувырка вперед; объяснить принципы проведения круговой тренировки.	Кувырок вперед, перекаты.	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения кувырка вперед; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата Познавательные: умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: активно используют речевые средства для регуляции своих действий, для взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности, умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.
19		Стойка на лопатках.	Цель: объяснить технику выполнения упражнения «Стойка на лопатках», повторить кувырок вперед.	Стойка на лопатках, гимнастическая палка.	Научится: в доступной форме объяснять правила выполнения стойки на лопатках, анализировать и находить ошибки, находить отличительные осо-	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: овладевают способностью оценивать свои	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование лич-

					бенности в выполнении двигательного действия разными учениками.	достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.	ностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
20		Акробатические упражнения.	Цель: формировать навыки поточной тренировки; освоить технику выполнения упражнения «Мост»; совершенствовать выполнение упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	Понятие «поточный метод».	Научится: выполнять технические действия из базовых элементов акробатики; применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. 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, умением вступать в речевое общение.	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.
21		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Цель: провести тестирование упражнения «Наклон вперед из положения стоя»; совершенствовать умение выполнять перестроение в две шеренги; выучить игру на внимание «Кто быстрее схватит»; самостоятельно составить комплекс утренней зарядки.	Наклон вперед из положения стоя.	Научится: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику безопасности в процессе участия в подвижной игре.	Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата Познавательные: умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: активно используют речевые средства для регуляции своих действий, для взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности, умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событи-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости

						ям.	
22		Упражнения акробатики у стены.	Цель: совершенствовать умение выполнять акробатические упражнения; выучить упражнения, развивающие координацию; провести упражнения в полосе препятствий.	Полоса препятствий.	Научится: выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне и характеризовать признаки техничного исполнения.	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.	Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
23		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование)	Цель: уточнить представления о выполнении подтягивания из виса лежа; провести тестирование; совершенствовать самостоятельное проведение утренней зарядки.	Гимнастические перекладины, порот прыжком.	Научится: в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки; регулировать напряженность физической нагрузки во время занятий.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. 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, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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.
24		Упражнения в равновесии, перекаты.	Цель: совершенствовать технику выполнения упражнения «Цапля», «Ласточка», поворотов на месте, направо, налево, кругом, размыкания в шеренге, ходьбы «змейкой», и по кругу; перебежек, прыжков в	Упор присев, п/и «волк в рву».	Научится: в доступной форме объяснять правила выполнения перекатов, анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять.	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают	Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование

			подвижной игре «Волк во рву», акробатических упражнений (перекаты, лодочка)			способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.	личностного смысла учения.
25		Упражнения для развития координации и равновесия	Цель: уточнить представление о технике выполнения перекатов; повторить строевые команды: «Повороты на месте!», «Направо!», «налево!», «Кругом!»; освоить выполнение серии кувырков вперед в сочетании с равновесием «Ласточка».	Упражнения для развития координации и кувырки в сочетании с равновесием.	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения перекатов и кувырков; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. 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, умением вступать в речевое общение.	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
26		Физкультминутки в учебном процессе	Цель: формировать представление о значении физкультминуток в учебном процессе, принципах их построения; формировать умение выполнять маршировку или упражнения с мячом под стихотворное сопровождение.	Маршировка, перебрасывание мяча под стихотворное сопровождение,	Научится: представлять физкультминутки как средство укрепления здоровья и физического развития.	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления, освоят способы решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументиро-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.

						вать свою точку зрения и давать оценку событиям.	
27		Упражнения акробатики	Цель: совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений; формировать умение выполнять упражнения для развития гибкости; учить выполнять упражнения способствующие развитию внимания.	Кувырок вперед и стойка на лопатках.	Научится: в доступной форме объяснять правила выполнения упражнений акробатики; анализировать и находить ошибки; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. 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, умением вступать в речевое общение.	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
28		Лазанье по гимнастической стенке.	Цель: формировать представление об особенностях техники выполнения лазанья по гимнастической стенке; совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, повторить правила выполнения круговой тренировки.	Гимнастическая стенка.	Научится: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях.	Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата Познавательные: умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. 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 право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости

29		Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Цель: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности	ОРУ для развития координации движений.	Научится: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. 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, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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
30		Упражнения в парах.	Цель: формировать представление о значении закаливания для укрепления здоровья и о способах закаливания; учить правилам выполнения упражнений в парах; совершенствовать выполнение акробатических упражнений.	Закаливание, способы закаливания.	Научится: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.	Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
31		Упражнения у гимнастической стенки.	Цель: формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения у снаряда.	ОРУ у гимнастической стенки.	Научится: в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий у гимнастической стенки, находить ошибки и эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

						и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	сверстниками в разных социальных ситуациях.
32		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Цель: формировать навыки лазанья и перелезания по гимнастической стенке; выучить комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки; совершенствовать выполнение упражнений для развития гибкости.	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	Научится: в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий у гимнастической стенки, находить ошибки и эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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 бега на 30 м с низкого старта (на время)	Цель: научить выполнять различные передвижения на гимнастической скамейке; выполнять упражнения разминки с обручами.	Упражнения с обручами, упражнения на гимнастической скамейке.	Научится: в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий на гимнастической скамейке, находить ошибки и эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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.
34		Подъем туловища за 30 се-	Цель: формировать навык выполнения подъема туловища за 30 се-	Подъем туловища, перекат назад	Научится: измерять индивидуальные показатели развития основных физи-	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее вы-	Осознание (на основе текстового материала) нравственных

		кунд (тестирование)	кунд, провести тестирование; совершенствовать умение выполнять кувырок вперед, перекаты на спине в группировке.	из положения «упор присев».	ческих качеств; регулировать физическую нагрузку во время занятий.	полнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	норм; понимание важности таких человеческих качеств, как взаимовыручка, взаимопомощь; оценивание личности человека с точки зрения данных морально-этических норм.
35		Лазанье по гимнастической стенке.	Цель: развивать умение выполнять лазанье по гимнастической стенке; повторить гимнастические упражнения «Стойка на лопатках» и «Мост».	Гимнастические упражнения, лазанье.	Научится: в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по гимнастической стенке, находить ошибки и эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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.
36		Полоса препятствий.	Цель: совершенствовать умения выполнять упражнения полосы препятствий, добиваться четкости их выполнения; развивать умение выполнять размыкание и смыкание приставным шагом в шеренгах; повторить гимнастические упражнения «Березка»,	размыкание и смыкание приставным шагом в шеренгах	Научится: самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.	Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата Познавательные: умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: активно используют речевые средства и средства информационных и	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости

			«Мост», «Лодочка», «Рыбка».			коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; ; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.	
37		Лазанье по канату.	Цель: формировать умение выполнять лазанье по канату; учить соблюдать правила безопасности; учить выполнять упражнения разминки с гимнастическими палками.	Канат, перетягивание каната.	Научится: в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по канату, находить ошибки и эффективно их исправлять.	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Познавательные: овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления, освоят способы решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
38		Вращение обруча.	Цель: формировать умение вращать обруч; совершенствовать умение выполнять упражнения разминки с обру-	Обруч, вращение обруча.	Научится: находить отличительные особенности в выполнении вращения обруча разными учениками; выделять отличительные	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оцени-	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и

			чами; развивать умение выполнять упражнения круговой тренировки.		признаки и элементы.	вать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
39		Упражнения для развития гибкости.	Цель: выучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости; развивать умение выполнять шпагаты; совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке и перелезания разными способами.	Шпагат, перелезание через горку матов, коня.	Научится: находить отличительные особенности в выполнении прямого и продольного шпагата разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.	Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
40		Лазанье по канату и гимнастической стенке.	Цель: совершенствовать умение выполнять лазанье по канату; умение выполнять лазанье и перелезание различными способами; повторить выполнение шпагатов.	Упражнения для развития осанки, канат, круговая тренировка.	Научится : в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по канату и гимнастической стенке, находить ошибки и эффективно их исправлять.	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.	Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
41		Упражнения для развития равновесия	Цель: выучить упражнения для развития равновесия и координации; совершенствовать	Равновесие, координация движений, гимна-	Научится: самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью, регули-	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учеб-

		и координации	умение выполнять упражнения для развития гибкости.	стический конь.	ровать физическую нагрузку во время занятий.	Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	ной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
42		Игровые упражнения.	Цель: учить правильно выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках; развивать умение выполнять лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами.	ОРУ на гимнастической скамейке.	Научится: самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью, регулировать физическую нагрузку во время занятий, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. Познавательные: овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления, освоят способы решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации
43		Преодоление полосы препятствий	Цель: совершенствовать навык прохождения полосы препятствий; учить выполнять правила безопасного выполнения.	Полоса препятствий, дыхательные упражнения.	Научится: выполнять акробатические и гимнастические упражнения на высоком техническом уровне и применять в игровой и	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

			нения упражнений; развивать умение выполнять игровые упражнения на скамейках.		соревновательной деятельности.	деятельности, вести поиск средств ее осуществления, освоить способы решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.	сверстниками в разных социальных ситуациях.
44		Упражнения в парах.	Цель: выучить новые парные упражнения; совершенствовать выполнение ранее выученных упражнений в парах.	Упражнения в парах, п/и «Чехарда».	Научится: выполнять ОРУ разными способами с различными предметами; находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки.	Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата Познавательные: умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. 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 право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости
45		Выполнение сложных	Цель: совершенствовать умение выполнять уп-	Полоса препятствий,	Научится: регулировать физическую нагрузку во	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.	Формирование уважительного отноше-

		ного варианта полосы препятствий.	ражнения полосы препятствий в усложненном варианте; закреплять навыки выполнения акробатических упражнений и ОРУ на скамейке.	п/и 2Пустое место».	время занятий; соблюдать технику безопасности в процессе выполнения учебных заданий.	Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.	ния к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
46		Прыжки с обручем и о скакалкой.	Цель: закреплять умение прыгать на обеих ногах разными способами; развивать умение прыгать на одной ноге; закреплять умение лазанья по канату.	Перестроение в три шеренги, разминка с обручами.	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения прыжков со скакалкой; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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.
47		Подвижные игры.	Цель: формировать умение самостоятельно проводить подвижные игры, развивать умение лазанье по канату.	Разминка со скакалками.	Научится: организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры; соблюдать требования техники безопасности.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают 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 со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

						умением пользоваться учебником.	
48		Веселые старты.	Цель: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности.		Научит-ся: взаимодействовать со сверстники в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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.
49		Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Цель: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности	ОРУ для развития координации движений.	Научится: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. 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, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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
50		Игровые упражнения.	Цель: учить правильно выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках; развивать умение выпол-	ОРУ на гимнастической скамейке.	Научится: самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью, регулировать физическую нагруз-	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие на-

			нять лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами.		ку во время занятий, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.	Познавательные: овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления, освоят способы решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.	выков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации
51		Упражнения в парах.	Цель: формировать представление о значении закаливания для укрепления здоровья и о способах закаливания; учить правилам выполнения упражнений в парах; совершенствовать выполнение акробатических упражнений.	Закаливание, способы закаливания.	Научится: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.	Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
52		Полоса препятствий.	Цель: совершенствовать умения выполнять упражнения полосы препятствий, добиваться четкости их выполнения; развивать умение выполнять размыкание и смыкание приставным шагом в шеренгах	размыкание и смыкание приставным шагом в шеренгах	Научится: самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.	Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата Познавательные: умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: активно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости

			вторить гимнастические упражнения «Березка», «Мост», «Лодочка», «Рыбка».			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 право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.	
53		Вращение обруча.	Цель: формировать умение вращать обруч; совершенствовать умение выполнять упражнения разминки с обручами; развивать умение выполнять упражнения круговой тренировки.	Обруч, вращение обруча.	Научится: находить отличительные особенности в выполнении вращения обруча разными учениками; выделять отличительные признаки и элементы.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умеют вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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.
54		Прыжки с обручем и о скакалкой.	Цель: закреплять умение прыгать на обеих ногах разными способами; развивать умение прыгать на одной ноге; закреплять умение лазанья по канату.	Перестроение в три шеренги, разминка с обручами.	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения прыжков со скакалкой; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

						и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	сверстниками в разных социальных ситуациях.
55		Подвижные игры.	Цель: формировать умение самостоятельно проводить подвижные игры, развивать умение лазанье по канату.	Разминка со скалками.	Научится: организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры; соблюдать требования техники безопасности.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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.
56		Веселые старты.	Цель: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности.		Научится: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	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.
57		Упражнения для развития	Цель: выучить комплекс упражнений, направленный на развитие	Шпагат, прелезание через горку	Научится: находить отличительные особенности в выполнении прямого и	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают	Формирование уважительного отношения к другому мне-

		гибкости.	гибкости; развивать умение выполнять шпагаты; совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке и перелезания разными способами.	матов, коня.	продольного шпагата разными учениками, выделять отличительные признаки элементы.	способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.	нию; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
58		Упражнения в парах.	Цель: формировать представление о значении закаливания для укрепления здоровья и о способах закаливания; учить правилам выполнения упражнений в парах; совершенствовать выполнение акробатических упражнений.	Закаливание, способы закаливания.	Научится: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.	Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
59		Акробатические упражнения.	Цель: формировать навыки поточной тренировки; освоить технику выполнения упражнения «Мост»; совершенствовать выполнение упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	Понятие «поточный метод».	Научится: выполнять технические действия из базовых элементов акробатики; применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. 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, умением вступать в речевое общение.	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.
60		Упражнения акробатики	Цель: совершенствовать технику выполнения акробатических уп-	Кувырок вперед и стойка на	Научится: в доступной форме объяснять правила выполнения упражнений	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться е вы-	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; раз-

			ражнений; формировать умение выполнять упражнения для развития гибкости; учить выполнять упражнения способствующие развитию внимания.	лопатках.	акробатики; анализировать и находить ошибки; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.	полнять. 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, умением вступать в речевое общение.	витие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
61		Общеразвивающие упражнения с мячами.	Цель: формировать навык выполнения ОРУ с малыми мячами; развивать умение самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча; выучить подвижную игру «Вышибалы».	ОРУ с малыми мячами, упражнения с мячом для коррекции осанки.	Научится: выполнять броски и ловлю малого мяча и объяснять технику их выполнения; выполнять ОРУ разными способами и с различными предметами.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают 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 со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
62		Броски и ловля мяча в парах.	Цель: формировать умения участвовать в командном действии; учить технике выполнения бросков мяча в паре на месте и продвижении.	Мячи разного размера.	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли мяча в паре; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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.
63		Разновид-	Цель: формировать	Перекаты-	Научится: в доступной	Регулятивные: оценивают свои	Формирование ува-

		ности бросков мяча одной рукой.	умение выполнять броски мяча одной рукой; познакомить с техникой выполнения бросков мяча разными способами.	вание малых мячей.	форме объяснять технику выполнения бросков мяча одной рукой; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	достижения на уроке. Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.	жительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
64		Упражнения с мячами у стены.	Цель: формировать навык выполнения бросков с малыми мячами; развивать умение самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча у стены; выучить подвижную игру «Охотники и утки»	ОРУ с мячами у стены, эстафета с бросками мяча.	Научится: выполнять броски и ловлю мяча у стены и объяснять технику их выполнения; выполнять ОРУ разными способами.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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.
65		Ведение мяча на месте и в движении.	Цель: развивать умение самостоятельно выполнять ведение малого мяча разными способами; выучить подвижную игру «Мяч из круга».	Малые мячи, набивные мячи, упражнения с ними.	Научится: в доступной форме объяснять технику ведения мяча на месте и в продвижении; находить отличительные особенности в выполнении бросков мяча разными способами.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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.
66		Броски мя-	Цель: формировать	Баскетболь-	Научится: в доступной	Регулятивные: овладевают спо-	Принятие и освоение

		ча в кольцо способом «снизу».	умение выполнять броски мячом разными способами; учить технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; выучить подвижную игру «Мяч соседу».	ное кольцо, упражнения с бросками.	форме объяснять технику выполнения бросков мяча в кольцо; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
67		Броски мяча в кольцо способом «сверху».	Цель: формировать умение выполнять ведение мяча разными способами; учить технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»; выучить подвижную игру «Горячая картошка».	Упражнения с бросками мяча в кольцо.	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли мяча в паре; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение	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.
68		Броски мяча в кольцо разными способами.	Цель: формировать навык выполнения баскетбольных упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю малого мяча; выучить подвижную игру «Гонки мячей в колонне».	Баскетбольные упражнения в парах.	Научится: выполнять броски мячом в кольцо разными способами и объяснять технику их выполнения; выполнять ОРУ с различными предметами.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	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.

69		Броски мяча через сетку	Цель: формировать умения выполнять броски через сетку, участвовать в командном действии; закрепить навык выполнения бросков в паре на месте и продвижении.	Техника бросков мяча через сетку.	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча через сетку; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	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.
70		Броски набивного мяча.	Цель: закрепить умение выполнять броски набивным мячом из-за головы и от груди; выучить игру «Вышибалы маленькими мячами».	Техника бросания набивного мяча.	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли набивного мяча; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	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.
71		Броски набивного мяча (тестирование).	Цель: отработать навык броска набивного мяча разными способами; развивать ловкость и координацию движений.	Разминка с мячом.	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли набивного мяча; анализировать и находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	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 си-

							туациях.
72		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Цель: развивать умение самостоятельно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель; выучить игру «Быстрая подача».	Метание малого мяча в горизонтальную цель, тестирование.	Научится: выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях.
73		Перекаты в группировке. Кувырок назад.	Цель: формировать навык выполнения акробатических упражнений; развивать умение самостоятельно выполнять перекаты в группировке; выучить кувырок назад.	Гимнастические маты, группировка, кувырок назад.	Научится: выполнять кувырок назад и объяснять технику его выполнения; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях.
74		Стойка на голове.	Цель: формировать навык выполнения серии акробатических упражнений; развивать умение самостоятельно выполнять упражнения поточным методом; выучить стойку на голове.	Стойка на голове с прямыми и согнутыми ногами.	Научится: выполнять и объяснять технику выполнения стойки на голове; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в раз-

						речи.	ных социальных ситуациях.
75		Общеразвивающие упражнения в группах.	Цель: формировать навык выполнения ОРУ в группе; выучить упражнения с гимнастическими палками; развивать умение обращаться с гимнастическими палками по правилам безопасности.	Гимнастическая палка, упражнения для развития равновесия.	Научится: выполнять ОРУ в группе; разными способами вести подсчет при их выполнении.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	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		Стойка на руках у стены.	Цель: закрепить навык выполнения акробатических упражнений, выучить стойку на руках у стены, развивать умение самостоятельно выполнять бег в колонне разными способами.	Стойка на руках у стены.	Научится: выполнять и объяснять технику выполнения стойки на руках; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	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.
77		Комбинации акробатических упражнений.	Цель: формировать навык выполнения акробатических упражнений в различных сочетаниях; совершенствовать умение самостоятельно выполнять упражнения круговой тренировки.	Круговая тренировка	Научится: выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне; характеризовать признаки техничного исполнения.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое об-	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

						щение, диалогической формой речи.	сверстниками в разных социальных ситуациях.
78		Упражнения в упоре на руках.	Цель: формировать навык выполнения различных упражнений в упоре на руках; развивать координацию движений, выучить подвижную игру «Пустое место».	упор на руках.	Научится: выполнять и объяснять технику выполнения упоров на руках; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	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		Тестирование прыжка в длину с места.	Цель: развивать умение самостоятельно выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях; развивать скоростно-силовые навыки и координацию движений.		Научится: познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств; выполнять упражнения для развития прыгучести разными способами.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	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		Повторение акробатических упражнений.	Цель: совершенствовать умение выполнять акробатические упражнения; развивать силовые качества и координацию движений.	Упражнения для развития силовых качеств.	Научится: выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне; характеризовать признаки техничного исполнения.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничест-

						умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	ва со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
81		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Цель: совершенствовать навык выполнения элементов акробатики; развивать гибкость и координацию движений.	Упражнения для развития гибкости с элементами акробатики.	Научится: познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	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		Акробатические упражнения для развития равновесия.	Цель: совершенствовать умение выполнять упражнения для развития равновесия; развивать умение самостоятельно серию акробатических упражнений.	Упражнения для развития равновесия.	Научится: находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками; выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические упражнения разными способами.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	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		Упражнения с гантелями.	Цель: формировать навык выполнения упражнений с гантелями; развивать умение самостоятельно выполнять серию акробатических упражнений в различных сочетаниях.	Гантели.	Научится: находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками; выделять отличительные признаки и элементы; выполнять упражнения с гантелями разными	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие на-

					способами.	Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	выков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
84		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Цель: развивать умение самостоятельно выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях; развивать гибкость, внимание и координацию движений.		Научится: познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств, выполнять упражнения для развития гибкости разными способами.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	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.
85		Тестирование подъема туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд.	Цель: формировать навык выполнения ОРУ с малыми мячами; развивать умение самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча; выучить подвижную игру «Вышибалы».	Разминка для развития гибкости с элементами акробатики.	Научится: познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи.	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.
86		Игры и эстафеты с элементами акробатики.	Цель: совершенствовать умение выполнять акробатические упражнения в различных сочетаниях; выучить игру «Велосипедисты»; развивать умение участво-	Эстафеты с акробатическими упражнениями.	Научится: оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и спо-	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изучен-	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование лич-

			вать в эстафетах по правилам безопасности.		способа их устранения.	ные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
87		Развитие выносливости.	Цель: дать представление о понятии «выносливость» и способах ее развития; развивать умение самостоятельно выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения в различных сочетаниях; развивать координацию движений и память.	выносливость	Научится: развивать выносливость разными способами и понимать значение этого качества для человека; находить отличительные особенности в выполнении бега и прыжков разными учениками.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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		Развитие скоростных качеств.	Цель: дать понятие о беге на короткие дистанции и его значении в формировании скоростных качеств; развивать умение самостоятельно выполнять низкий старт и стартовое ускорение.	Бег на короткие дистанции, низкий старт и стартовое ускорение.	Научится: выполнять технику низкого старта и стартовое ускорение; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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		Прыжок в длину с разбега.	Цель: формировать умение выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности; учить выполнять бег с барье-	Прыжок в длину с разбега.	Научится: находить отличительные особенности в выполнении прыжка в длину с разбега разными учениками; выделять отличительные признаки и эле-	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование лич-

			рами; развивать скоростно-силовые качества.		менты; анализировать и находить ошибки.	на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	ностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
90		Тестирование прыжка в длину с места.	Цель: дать понятие о прыжке через барьер и правила его выполнения; формировать умение выполнять прыжки через барьер парами; совершенствовать навык самостоятельно выполнять прыжки в длину с места.	Прыжки через барьер.	Научится: в доступной форме объяснять технику выполнения прыжка через барьер; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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.
91		Бег на 30 метров.	Цель: формировать умение выполнять бег из положения низкого старта; совершенствовать выполнение техники низкого старта; развивать координацию движений.	Техника низкого старта.	Научится: находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками; выделять отличительные признаки и элементы; выполнять упражнения разными способами.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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 бега на 30 метров.	Цель: формировать навык выполнения ходьбы и бега «змейкой» и «по спирали»; развивать умение самостоятельно	ходьба и бег «змейкой» и «по спирали».	Научится: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств, анализировать и находить ошибки	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оцени-	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и

			выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях.		выполнении ходьбы и бега «змейкой», эффективно их исправлять.	вать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
93		Метание малого мяча в цель и на дальность.	Цель: формировать навык выполнения метания предметов в цель; развивать умение самостоятельно выполнять броски мячом на дальность; развивать внимание во время выполнения заданий.	Мячи малые	Научится: находить отличительные особенности в выполнении метания разными учениками; выделять отличительные признаки и элементы, анализировать и находить ошибки.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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		Тестирование метания малого мяча (мешочка) на дальность.	Цель: формировать навык выполнения длительного бега для развития выносливости; совершенствовать умение метать предметы, развивать память и мышление.	метание	Научится: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; организовывать и самостоятельно проводить со сверстниками подвижные игры.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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.
95		Контроль пульса.	Цель: совершенствовать навык нахождения и подсчета пульса; учить подсчитывать пульс до	Пульс, нагрузка.	Научится: характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учеб-

			и после нагрузки, сравнивать и анализировать показатели; развивать технику выполнения челночного бега.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных занятий.	Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	ной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
96		Тестирование челночного бега 3*10 метров.	Цель: формировать навык выполнения бросков мяча; развивать умение самостоятельно анализировать результаты тестирования; развивать координацию движений.	тестирование	Научится: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; анализировать результаты тестирования.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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		Игра в пионербол.	Цель: совершенствовать навык выполнения бросков и ловли мяча по определенным правилам; развивать умение самостоятельно выполнять упражнения полостью препятствий.	пионербол	Научится: применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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.
98		Круговая тренировка.	Цель: развивать умение самостоятельно выполнять упражнения круго-		Научится: применять основные движения базовых видов спорта в игровой и	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее вы-	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; раз-

			вой тренировки. Развивать координацию движений.		соревновательной деятельности; анализировать выполнение; находить ошибки и эффективно их исправлять.	полнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	витие 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.	Цель: формировать ловкость, координацию, меткость, скоростные качества; совершенствовать умение взаимодействовать в команде.		Научится: выполнять двигательные навыки и умения разными способами; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно объяснять ошибки.	Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять Познавательные: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение.	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.