|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренона заседании ШМОПротокол №\_\_\_От«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.Председатель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | «Согласовано»Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | «Утверждаю»И.о. директора МОУ СОШ №13\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приказ №\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. |

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Заступовой Натальи Владимировны

учителя 1 квалификационной категории

**по физической культуре, 1 \_\_\_ класс**

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол №\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.

2014-2015 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.*Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

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

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

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

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– овладение школой движения;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие координационных способностей.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта Зч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по Зч в неделю).

### **Содержание курса**

**1 класс**

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Результаты изучения учебного предмета**

***Личностными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

***Метапредметными результатами***изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

***Предметными результатами***изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Уровень физической подготовленности**

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

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

В результате освоения программного материала ученик:

***получит знания:***

– об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

– способах и особенностях движения и передвижений человека;

– терминологии разучиваемых упражнений;

– основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;

– причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

***научится:***

– составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;

– проводить самостоятельно закаливающие процедуры;

– взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча­щихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программа­ми, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими пока­зателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

 Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в по­стоянном дистанционном взаимодействии образовательно­го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

 Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа­ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учеб­ным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

 Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представ­ленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (кар­тинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
| Стандарт начального общего образования по физической культуреПримерные программы по учебным предме­там. Физическая культура. 1—4 классыУчебник и пособия, которые входят в пред­метную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1 —4 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёг­кая атлетика (Серия «Работаем по новым стан­дартам»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.* Физиче­ская культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.Учебная, научная, научно-популярная ли­тература по физической культуре, спорту, олимпийскому движениюТаблицы по стандартам физического разви­тия и физической подготовленностиПортреты выдающихся спортсменов, деяте­лей физической культуры, спорта и олим­пийского движенияАудиовизуальные пособия по основным раз­делам и темам учебного предмета «Физиче­ская культура» (на цифровых носителях)АудиозаписиПлакаты методическиеУчебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)Подвижные и спортивные игрыИзмерительные приборыСпортивный залПришкольный стадион (площадка) | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федера­ции, и пособия входят в би­блиотечный фондКомплекты плакатов по мето­дике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям |

**Учебно- тематическое планирование на 2014-2015 учебный год**

**предмет *физическая культура***

**Классы\_\_\_\_\_\_1\_\_\_\_**

**Учитель \_\_Заступова Наталья Владимировна\_\_\_\_\_**

**Количество часов**

**Всего \_99\_час., в неделю\_\_3\_\_\_;**

**Плановых контрольных работ\_\_\_\_\_, тестов\_\_\_\_**

**Административных контрольных уроков\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Планирование составлено на основе** программ Министерства образования и науки РФ 2004 год издания и учебного плана на 2014-2015 учебный год;  авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»,2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования

**Базовый учебник:** В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1 —4 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений;*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Дополнительная** .

*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёг­кая атлетика (Серия «Работаем по новым стан­дартам»).

*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.* Физиче­ская культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы урока | Количество часов | Сроки изучения | Тип урока | **УУД**личностныепознавательные коммуникативные регулятивные  | Возможные виды деятельностиобучающихся | Примечание |
| по плану | по факту |
|  | **Знания о физической культуре**  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег.  |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью**Личностные:** адекватная мотивация учебной деятельности | Игровая, фронтальная, работа в парах |  |
| 2 | Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.**Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение**Личностные:** адекватная мотивация учебной деятельности | Игровая, фронтальная, работа в парах |  |
| 3 | Освоение строевых упражнений.История зарождения древних Олимпийских игр. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач**Личностные:** умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Игровая, фронтальная, работа в парах |  |
| 4 | Построение в круг; шаг галопа в сторону.Игра «Пятнашки»  |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.**Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию**Личностные:** умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Игровая, фронтальная, работа в парах |  |
|  | **Способы физкультурной деятельности** | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Признаки правильной ходьбы.Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии.Игра «К своим флажкам»  |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.**Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью**Личностные:** навыки сотрудничества в разных ситуация | Игровая, фронтальная, работа в парах |  |
| 6 | Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»  |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.**Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью**Личностные:** навыки сотрудничества в разных ситуация | Игровая, фронтальная, работа в парах |  |
| 7 | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.Закаливающие процедуры. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.**Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью**Личностные:** навыки сотрудничества в разных ситуация | Игровая, фронтальная, работа в парах |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | 27 |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Техника безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места.Игра «Прыгающие воробушки»  |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:** контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.**Коммуникативные**: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения**Личностные:**  доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.Различают строевые команды.Точно выполняют строевые приемы.Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |  |
| 9 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. |  |  |  |  | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию**Личностные:** осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 10 | Прыжки в длину с места; медленный бег.Игра «Зайцы в огороде»  |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:** контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.**Коммуникативные**: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения**Личностные:**  доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. |  |
| 11 | Прыжки с поворотом; бег на время.Кувырок вперед в упор присев. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию**Личностные:** осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 12 | Общеразвивающие упражнения.Кувырок в группировке вперёд. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения**Личностные:**  начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |  |
| 13 | Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения**Личностные:** проявление доброжелательности |  |
| 14 | Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Стойка на лопатках. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию**Личностные:** осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 15 | Двигательные действия и навыки.Стойка на носках, на одной ноге. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников**Личностные:**  навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 16 | Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию**Личностные:** осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 17 | Метание из-за головы; челночный бег. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения**Личностные:** проявление доброжелательности |  |
| 18 | Передвижения по гимнастической стенке. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию**Личностные:** осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 19 | Прыжки в длину с разбега; медленный бег. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников**Личностные:**  навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 20 | Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию**Личностные:** осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 21 | Общеразвивающие упражнения.Кувырок вперед в группировке.(закрепление). |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения**Личностные:** проявление доброжелательности |  |
| 22 | Прыжки через короткую скакалку; эстафета«Смена сторон»  |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию**Личностные:** осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 23 | Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников**Личностные:**  навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 24 | Двигательные действия и навыки.Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию**Личностные:** осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 25 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров»  |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения**Личностные:** проявление доброжелательности |  |
| 26 | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Кувырок в группировке вперёд. Танцевальные упражнения. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию**Личностные:** осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 27 | Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников**Личностные:**  навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 28 | Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии.  |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения**Личностные:** проявление доброжелательности |  |
| 29 | Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию**Личностные:** осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 30 | Признаки правильной осанки.Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников**Личностные:**  навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 31 | Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию**Личностные:** осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 32 | Двигательные действия и навыки.Комплекс упражнений на развитие гибкости. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников**Личностные:**  навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 33 | Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем.  |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:** контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.**Коммуникативные**: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения**Личностные:**  доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. |  |
| 34 | Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем.  |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения**Личностные:** проявление доброжелательности |  |
|  | **Легкая атлетика** | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания**Личностные:** уважительное отношение к истории и культуре других народов | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. |  |
| 36 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носка, на пятках, в полуприседе |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.**Познавательные:***общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности**Личностные:** готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 37 | Лазанье через гимнастического коня;упражнения с набивным мячом. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания**Личностные:** уважительное отношение к истории и культуре других народов |  |
| 38 | Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем.  |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.**Познавательные:***общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности**Личностные:** готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 39 | Общеразвивающие упражнения.Ходьба с преодолением 2-3 препятствий. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания**Личностные:** уважительное отношение к истории и культуре других народов |  |
| 40 | Режим дня, его значение.Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.**Познавательные:***общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности**Личностные:** готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 41 | Акробатические упражнения; повороты направо, налево.  |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания**Личностные:** уважительное отношение к истории и культуре других народов |  |
| 42 | Двигательные действия и навыки.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.**Познавательные:***общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности**Личностные:** готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 43 | Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания**Личностные:** уважительное отношение к истории и культуре других народов |  |
| 44 | Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии.  |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.**Познавательные:***общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности**Личностные:** готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 45 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания**Личностные:** уважительное отношение к истории и культуре других народов |  |
| 46 | Подвижные игры на свежем воздухе.Эстафеты.  |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.**Познавательные:***общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности**Личностные:** готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 47 | Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Соревнования по бегу на 60м |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания**Личностные:** уважительное отношение к истории и культуре других народов |  |
|  | **Лыжные гонки** | 19 |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Общеразвивающие упражнения.Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой.Переноска и надевание лыж. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.**Личностные:**  уважительное отношение к чужому мнению. | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.Описывают технику передвижения на лыжах.Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |  |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.**Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия**Личностные:**  готовность и способность к саморазвитию |  |
| 50 | Двигательные действия и навыки. Скользящий шаг без палок. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.**Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания**Личностные:** самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 51 | Ступающий шаг. Скользящий шаг без палок |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.**Личностные:**  уважительное отношение к чужому мнению. |  |
| 52 | Скользящий шаг без палок.Игра «Два мороза»  |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.**Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия**Личностные:**  готовность и способность к саморазвитию |  |
| 53 | Скользящий шаг без палок. (закрепление) |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.**Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания**Личностные:** самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 54 | Скользящий шаг без палок.Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.**Личностные:**  уважительное отношение к чужому мнению. |  |
| 55 | Скользящий шаг без палок.Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (закрепление) |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.**Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия**Личностные:**  готовность и способность к саморазвитию |  |
| 56 | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.**Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания**Личностные:** самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 57 | Скользящий шаг с палками.Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. (закрепление) |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.**Личностные:**  уважительное отношение к чужому мнению. |  |
| 58 | Скользящий шаг с палками.Повороты переступанием на месте. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.**Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия**Личностные:**  готовность и способность к саморазвитию |  |
| 59 | Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.**Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания**Личностные:** самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 60 | Скользящий шаг с палками.Подъем «лесенкой». |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.**Личностные:**  уважительное отношение к чужому мнению. |  |
| 61 | Скользящий шаг с палками.Спуски в основной стойке. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.**Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия**Личностные:**  готовность и способность к саморазвитию |  |
| 62 | Подъёмы и спуски под уклон.  |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.**Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания**Личностные:** самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 63 | Повороты переступанием.Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.**Личностные:**  уважительное отношение к чужому мнению. |  |
| 64 | Повороты переступанием.Торможение падением. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.**Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия**Личностные:**  готовность и способность к саморазвитию |  |
| 65 | Общеразвивающие упражнения.Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.**Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания**Личностные:** самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 66 | Повороты переступанием.Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.**Личностные:**  уважительное отношение к чужому мнению. |  |
|  | **Легкая атлетика** | 11 |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.**Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью**Личностные:**мотивация учебной деятельности | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.Описывают технику передвижения на лыжах.Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |  |
| 68 | Прыжки с поворотом на 900, с продвижением вперед. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.**Познавательные:***общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии**Личностные:**  мотивация учебной деятельности |  |
| 69 | Прыжки в длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.**Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**Коммуникативные:***управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль**Личностные:** умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 70 | Прыжки через скакалку. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.**Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью**Личностные:**мотивация учебной деятельности |  |
| 71 | Игры с прыжками с использованием скакалки. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.**Познавательные:***общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии**Личностные:**  мотивация учебной деятельности |  |
| 72 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.**Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**Коммуникативные:***управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль**Личностные:** умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 73 | Правила поведения и безопасности.Ловля и передача мяча. Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель). |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.**Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью**Личностные:**мотивация учебной деятельности |  |
| 74 | Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.**Познавательные:***общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии**Личностные:**  мотивация учебной деятельности |  |
| 75 | Бросок набивного мяча на дальность. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.**Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью**Личностные:**мотивация учебной деятельности |  |
| 76 | Броски больших и малых мячей на дальность и в цель. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.**Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью**Личностные:**мотивация учебной деятельности |  |
| 77 | Соревнования по броскам и метанию. |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.**Познавательные:***общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.**Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии**Личностные:**  мотивация учебной деятельности |  |
|  | **Подвижные игры** | 23 |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Футбол. Остановка катящегося мяча. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач**Личностные:** внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Используют подвижные игры для активного отдыха.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
| 79 | Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Личностные:**  самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов |  |
| 80 | Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Личностные:** навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 81 | Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач**Личностные:** внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| 82 | Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей» |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Личностные:** навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 83 | Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель» |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Личностные:**  самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов |  |
| 84 | Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом». |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач**Личностные:** внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| 85 | Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд». |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Личностные:** навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 86 | Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Личностные:**  самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов |  |
| 87 | Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач**Личностные:** внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| 88 | Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Личностные:** навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 89 | Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Личностные:**  самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов |  |
| 90 | Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему». |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач**Личностные:** внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| 91 | Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу». |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Личностные:** навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 92 | Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне». |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Личностные:**  самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов |  |
| 93 | Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись». |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач**Личностные:** внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| 94 | Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Личностные:** навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 95 | Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Личностные:**  самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов |  |
| 96 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач**Личностные:** внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| 97 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища. |  |  |  | урок «открытия» новых знаний | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:***взаимодейст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения**Личностные:** навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 98 | Подвижные игры на материале волейбола. «Волна». |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Личностные:**  самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов |  |
| 99 | Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок». |  |  |  | урок отработки умений и рефлексии | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.**Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач**Личностные:** внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |