

МУ «Комитет по образованию г. Улан-Удэ»

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №13 г. Улан-Удэ»

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Педагогическим советом</p> <p>«<u>30</u> августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор школы</p> <p>А.Д. Биликов</p> <p>«<u>30</u> августа 2017 г.</p> 
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

3 класс

на 2017 - 2018 учебный год

Составил: Кузьменков К.В.,

учитель физической культуры

г. Улан-Удэ 2017г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Данная рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001). При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс. Данная рабочая программа составлена исходя из материально – технического состояния школы. Основные часы раздела «плавание» были распределены по разделам: лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач'.

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их

востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч, а со II по IV класс — по 102 ч ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества}

— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

— развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— 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;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику при знаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине', висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 ноги вперёд.

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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

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

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

Спортивные игры. 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.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики про хождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль

осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача

набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и после дующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1 класс».

При планировании учебного материала настоящей рабочей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей проводить занятия по разделу «Плавание» образовательные учреждения могут воспользоваться спортивными бассейнами учреждений дополнительного образования, а также бассейнами, находящимися в муниципальной и региональной собственности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
1 класс (99 часов)		
Знания о физкультурной деятельности (3 часа)		
<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.</p>	<p>Физическая культура. Что такое физическая культура? Основные содержательные линии. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Как возникли физические упражнения. Основные содержательные линии. Связь физических упражнения с жизненно важными способами передвижений древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека Чему обучают на уроках физической культуры. Основные содержательные линии. Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p>	<p>Раскрывать понятия «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например: утренняя гимнастика, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристические походы) Раскрывать положительное влияние занятий физической культуры на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности</p> <p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p>
<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для</p>	<p>Режим дня. Что такое режим дня. Основные содержательные линии. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. Утренняя зарядка. Основные содержательные линии. Утренняя зарядка и её значение</p>	<p>Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Раскрывать значение утренней гимнастики, её положительное</p>

<p>формирование правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	<p>для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. Личная гигиена. Основные содержательные линии. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. Осанка. Что такое осанка. Основные содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.</p>	<p>влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки. Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле, стоя на месте и др.). Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека. Определять осанку и привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильно и неправильно осанки.</p>
<p>Ходьба. Бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p>Кто как передвигается. Как передвигаются животные. Основные содержательные линии. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Как передвигается человек. Основные содержательные линии. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).</p>	<p>Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности (4 часа)</p>		
<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Основные содержательные линии. Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры. Основные содержательные линии. Подвижные игры, их</p>	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p>

	<p>значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p> <p>Упражнения для осанки. Основные содержательные линии. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличия от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стенки и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</p>	<p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; спуски.</p>	<p>Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</p> <p>Ступающий шаг. Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.</p> <p>Скользкий шаг. Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения техники скользящего шага. Передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Одежда лыжника. Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.</p> <p>Команды лыжнику. Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»;</p>	<p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки при передвижении и при спуске с небольших пологих склонов.</p> <p>Демонстрировать технику передвижений ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижений скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>

	«Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.	
Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Строевые упражнения. Построения. Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые упражнения в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. Исходные положения. Основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.	Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, седы, упоры, приседы, положения лёжа).
Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Основные способы передвижения. Простые способы передвижения. Основные содержательные линии. Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. Основные содержательные линии. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.). Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба и бег спиной вперёд, ходьба и бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня	Как составить комплекс утренней зарядки. Основные содержательные линии. Правильная последовательность	Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений

(утренняя зарядка)	выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.	при самостоятельном составлении комплекса упражнений утренней зарядки. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игры (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Подвижные игры. Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для физического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах пере движения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и за крепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
Физическое совершенствование (92 часа)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Комплексы физкультминуток	Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3. Основные содержательные линии. Упражнения физкультминуток	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.

	<p>сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук.</p> <p>Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.</p>	
<p>Упражнения для профилактики коррекции нарушения осанки</p>	<p>Основные содержательные линии. Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.</p>	<p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	<p>основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте!»; «Группа стой!».</p> <p>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!»; «Прыжком направо!».</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну, при передвижении строем и т.д)</p>
<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.</p>	<p>Основные содержательные линии. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка, стойка руки на поясе, стойка ноги врозь, стойка на коленях.</p> <p>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях. Техника их правильного выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения. Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом</p>	<p>Называть основные виды: стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения различных стоек, седов, упоров, приседов, положения лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</p> <p>Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положения лёжа на спине (с</p>

	<p>боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.</p>	<p>помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).</p>
Акробатические комбинации	<p>Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>	<p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны.</p> <p>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	<p>Основные содержательные линии. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим прыгиванием; ходьбу и бег простым и сложными способами. Техника преодоления препятствий, включающие в себя освоенные двигательные действия.</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой по кругу).</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>

<p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p>	
<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p>	<p>Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры. На материале гимнастика с основами акробатики: игровые задание с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости, координации движений</p>	<p>Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п.</p>	<p>Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
<p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты.</p>	<p>Основные содержательные линии. Подвижные игры: «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» и т. п.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)</p>
<p>На материале лыжной подготовке: эстафеты в передвижениях на лыжах; упражнения для развития</p>	<p>Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше про катится», «На буксире» и т. п.</p>	

выносливости и координации движений.		
Спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2 — 3 м).	Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
Баскетбол: передачи и ловля мяча.	Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
Подвижные игры разных народов	Основные содержательные линии. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей. На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости,	Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Основные содержательные линии. Упражнения лыжной	Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств

<p>силовых способностей.</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости</p>	<p>подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развивать физические качества посредством физических упражнений из баз.вид.спорта</p>	
---	--	--

Технологическая карта 1 класс 2017-2018 учебный год. (99 часов – 3 часа в неделю)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по	Дата по факту	Знания, умения	УУД	Формы контроля	ИКТ	ДЗ
		1 четверть	24ч.							
1	1	Урок -познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках	1			Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью			
2	2	Урок-путешествие. Перекаты и	1			Научатся: держать группировку; выполнять	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать и			

		группировка			упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение			
3	3	Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1		Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе)	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
4	4	Урок-игра. Челночный	1		Научатся: выполнять	<i>Регулятивные: целеполага</i>			

		бег 3 10 м на время			<p>усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>ние - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию</p>		
5	5	Спортивный марафон. Перекаты и группировка	1		<p>Научатся: держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»</p>	<p><i>Регулятивные: планирование</i> — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — задавать</p>		

							вопросы, обращаться за помощью			
6	6	Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	1			<p>Научатся:</p> <p>ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»;</p> <p>организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);</p> <p>соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью</p>			
7	7	Урок-викторина «Техника метания мяча на дальность»	1			<p>Знают, как возникла физическая культура в Древнем мире.</p> <p>Научатся выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»;</p> <p>организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><i>Регулятивные:</i> целеполагание — формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция — вносить изменения в план действия.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные — определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного</p>			

							<p><i>сотрудничества</i> — задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>			
8	8	Спортивный марафон «Усложненные перекаты»	1			<p>Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота</p>	<p><i>Регулятивные:</i> <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> <i>знаково-символические</i> -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p>			
9	9	Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа»	1			<p>Научатся: понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»</p>	<p><i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> <i>взаимодействие</i> —</p>			

							задавать вопросы, формулировать свою позицию			
10	10	Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека	1			Научатся: ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза»	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> <i>взаимное действие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию			
11	11	Спортивный калейдоскоп «Усложненные перекаты»	1			Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота;	<i>Регулятивные:</i> <i>контроль и самоконтроль</i> — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> — формулировать свои затруднения			
12	12	Спортивный	1			Научатся: подбирать	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполага</i>			

		калейдоскоп. Прыжки и их разновидности			<p>наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p>ние - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию</p>			
13	13	Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни	1		<p>Научатся: ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза»</p>	<p><i>Регулятивные: целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> — использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для</p>			

							решения коммуникативных и познавательных задач.			
14	14	Кувырок вперед	1			<p>Научатся: выполнять упражнения с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><i>Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия.</i></p> <p><i>Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</i></p> <p><i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</i></p>			
15	15	Броски малого мяча в горизонтальную цель				<p>Научатся: выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и</p>			

					упражнениями и подвижными играми	формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог			
16	16	Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры.			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
17	17	Кувырок вперед			Научатся: выполнять разминку со стихотворным	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и			

					сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»	применять установленные правила. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> -осуществлять взаимный контроль			
18	18	Прыжок в длину с места			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог			
19	19	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на			Научатся: выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с			

		время				в подвижную игру «Совушка»	учителем. <i>Познавательные:</i> общеучебные - выбрать наиболее эффективные способы решения задачи. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач			
20	20	Стойка на лопатках. «Мост»				Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль			
21	21	Тестирование наклона вперед из положения стоя				Научатся: выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные:</i> общеуче			

							<p><i>бные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i>- подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия</p>			
22	22	Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках»				<p>Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль</p>			
23	23	Стойка на лопатках. «Мост»				<p>Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед;</p>	<p><i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p>			

						отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль			
24	24	Физкультминутки, их значение в жизни человека				Научатся: ориентироваться в понятии «физкультминутка»; маршрутировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию			
		2четверть	24 часа							
25	1	ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине				Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие —			

							задавать вопросы, формулировать свою позицию			
26	2	Лазание по гимнастической стенке				<p>Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p>			
27	3	Подвижные игры				<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><i>Регулятивные:</i> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -</p>			

							оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
28	4	Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи.				<p>Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку</p>	<p><i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>			
29	5	Лазание по гимнастической стенке				<p>Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p>			

30	6	Строевые упражнения				<p>Научатся: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»</p>	<p><i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>			
31	7	Урок познавательная гимнастика				<p>Научатся: ориентироваться в понятии гимнастика; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами</p>	<p><i>Регулятивные:</i> целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные — использовать общие приемы решения задач.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы и обращаться за помощью</p>			
32	8	Упражнения на кольцах				<p>Научатся: выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по</p>	<p><i>Регулятивные:</i> целеполагание —преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеуче</p>			

						станциям круговой тренировки	<i>бные</i> — использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью			
33	9	Кувырок вперед				Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> -осуществлять взаимный контроль			
34	10	ОРУ Лазание по гимнастическому канату				Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату.	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: иници</i>			

							<i>ативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</i>			
35	11	Упражнения на кольцах				Научатся: выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> —преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> — использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью			
36	12	ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке»				Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои			

							затруднения			
37	13	Лазание по гимнастической стенке				<p>Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p>			
38	14	Лазание по гимнастической стенке				<p>Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p>			
39	15	Урок быстрые ножки «Ходьба по канату»				<p>Научатся: организовывать места занятий</p>	<p><i>Регулятивные:</i> осуществление учебных</p>			

		босыми ногами»			физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату.	действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия			
40	16	Подвижные игры			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное			

							поведение и поведение окружающих			
41	17	Лазание по гимнастической стенке				<p>Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» (второй вариант)</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p>			
42	18	ОРУ. Мы растем вверх				<p>Научатся: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»</p>	<p><i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>			
43	19	Преодоление полосы				<p>Научатся: преодолевать</p>	<p><i>Регулятивные:</i> коррекция</p>			

		препятствий				полосу препятствий, выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями	- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
44	20	Лазание по гимнастической стенке				Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения			
45	21	Быстро движемся мы				Научатся: выполнять	<i>Регулятивные: планирова</i>			

		вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке			беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Волк во рву»	ние - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения			
46	22	Подвижные игры			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
47	23	Подвижные игры			Научатся: выполнять	<i>Регулятивные: коррекция</i>			

					разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	- адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
48	24	Игровые упражнения ловкий мяч			Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить			

							монологическое высказывание, вести устный диалог			
		3 четверть	30 ч.							
49	1	ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя				<p>Научатся: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Регулятивные:</i> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>			
50	2	ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках»				<p>Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми</p>	<p><i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные — ставить и формулировать проблемы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование</p>			

							учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности			
51	3	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»				<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><i>Регулятивные:</i> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>			
52	4	ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс				<p>Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</p>			

					во время занятий.	<i>Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</i>			
53	5	ОРУ. Техника смело ступай на лыжню			Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</i>			
54	6	ОРУ. Урок веселый спуск			Научатся: выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»	<i>Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управ</i>			

							ление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности			
55	7	Техника ступающего шага на лыжах				<p>Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</p>			
56	8	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж				<p>Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -</p>			

							адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности			
57	9	ОРУ. Урок весело мы тянем				<p>Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>			
58	10	Техника скользящего шага на лыжах без палок				<p>Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</p>			

							<i>Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</i>			
59	11	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок				<p>Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий.</i></p> <p><i>Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</i></p> <p><i>Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</i></p>			
60	12	ОРУ Весело мы едем по лыжне.				<p>Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий.</i></p> <p><i>Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</i></p> <p><i>Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</i></p>			

							ление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности			
61	13	Техника скользящего шага с палками на лыжах				<p>Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</p>			
62	14	Упражнения со скакалками				<p>Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми</p>	<p><i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные — ставить и формулировать проблемы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества</p>			

							— договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности			
63	15	Техника торможения палками на лыжах				<p>Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</p>			
64	16	Движение змейкой на лыжах с палками				<p>Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать</p>			

							речь для планирования и регуляции своей деятельности			
65	17	Прыжки через скакалку				<p>Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми</p>	<p><i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные — ставить и формулировать проблемы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>			
66	18	Контрольный урок по лыжной подготовке				<p>Научатся: играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и</p>			

							регуляции своей деятельности			
67	19	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами				<p>Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»</p>	<p><i>Регулятивные:</i> коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог</p>			
68	20	Прыжки через скакалку				<p>Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми</p>	<p><i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные — ставить и формулировать проблемы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование</p>			

							учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности			
69	21	Броски и ловля мяча в парах				<p>Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию</p>			
70	22	Разновидности бросков мяча одной рукой				<p>Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно</p>			

						«Вышибалы маленькими мячами»	выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию			
71	23	Прыжки через скакалку				Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности			
72	24	Ведение мяча на месте и в движении				Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа			

					<p>мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»</p>	<p>решения. <u>Познавательные:</u> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>			
73	25	Броски мяча в кольцо способом «снизу»			<p>Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»</p>	<p><u>Регулятивные:</u> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <u>Познавательные:</u> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее</p>			

							достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию			
74	26	Стойка на лопатках				<p>Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль</p>			
75	27	Броски мяча в кольцо способом «сверху»				<p>Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества —</p>			

							определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию			
76	28	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»				Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
77	29	Стойка на лопатках				Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и			

						упражнениями и подвижными играми	оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль			
78	30	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя				Научатся: выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия			
		4 четверть	24 часа							
79	1	Упражнение на				Научатся: выполнять	<i>Регулятивные:</i> <i>планирова</i>			

		ВЫНОСЛИВОСТЬ				<p>более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий</p>	<p>ние - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные: общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p>			
80	2	Повторение акробатических элементов				<p>Научатся: выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки</p>	<p><i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания</p>			

							объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия</i>			
81	3	Повторение техники прыжка в длину с места				Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<i>Регулятивные: целеполагание - формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог</i>			
82	4	Тестирование в прыжке в длину с места				Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание	<i>Регулятивные: целеполагание - формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень</i>			

						и гибкость	усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог			
83	5	Повторение акробатических элементов				Научатся: выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью,			

							ставить вопросы, выполнять учебные действия			
84	6	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа				<p>Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p><i>Регулятивные: целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>			
85	7	Метание малого мяча в горизонтальную цель				<p>Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»</p>	<p><i>Регулятивные: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести</p>			

							устный диалог			
86	8	Упражнения на уравнивание предметов				<p>Научатся: выполнять упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие</p>	<p><i>Регулятивные:</i> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие приемы решения задач.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия</p>			
87	9	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд				<p>Научатся: выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»</p>	<p><i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> иници</p>			

							<p><i>ативное сотрудничество -</i> обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия</p>			
88	10	Баскетбольные упражнения				<p>Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию</p>			
89	11	Упражнения на уравнивание предметов				<p>Научатся: выполнять упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие</p>	<p><i>Регулятивные:</i> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать</p>			

							<p>общие приемы решения задач.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия</p>			
90	12	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча				<p>Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию</p>			
91	13	Тестирование в беге на скорость на 30 м				<p>Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку,</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа</p>			

					упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию			
92	14	Круговая тренировка			Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность;			

							использовать речь для регуляции своего действия				
93	15	Тестирование челночном беге 3 ×10 м	в				<p>Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий</p>	<p><i>Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.</i></p> <p><i>Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы.</i></p> <p><i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</i></p>			
94	16	Метание мешочка на дальность					<p>Научатся: выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий</p>	<p><i>Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</i></p> <p><i>Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее</i></p>			

							<p>эффективные способы решения задач.</p> <p><i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог</p>			
95	17	Круговая тренировка				<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)</p>	<p><i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p><i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы.</p> <p><i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>			
96	18	Основы правил игры в футбол				<p>Научатся: выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила,</p>	<p><i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений.</p>			

					элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Познавательные: общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач		
97	19	Знакомство с эстафетами			Научатся: выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные: общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач		

98	20	Круговая тренировка			<p>Научатся: выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решений.</p> <p><i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения</p>			
99	21	Подвижные игры			<p>Научатся: выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая</p>	<p><i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять цели, обязанности участников,</p>			

					культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр	способы взаимодействия			
--	--	--	--	--	--	------------------------	--	--	--

Список литературы:

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
3. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
4. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.
10. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.-324с.
11. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры псд. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 36с.
12. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.
13. Ананьев В.А. Биосоциальные основы физической культуры: учеб-методическое пособие /В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, В.Ю.Карпов и др. - Самара: СГПУ, 2004. - 400с.
14. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
15. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.
16. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.
18. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
19. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.

21. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.-324с.
22. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 36с.
23. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.