

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 11»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Протокол № 5 от
27 04 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Корпунова Л.Н.
Ф.И.О.

27 04 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СШ № 11»

Алексеев Н. В. Ткаченко

Приказ № 32
27 04 2021 г.



Рабочая программа

по физической культуре
для учащихся 1 классов

на 2020-2021 учебный год

Рабочая программа для 1 класса составлена на основе следующих документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ в действующей редакции на 06.03.2019г.
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования (приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373)
3. Приказ от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. ООП НОО МБОУ «СШ №11» г. Майкоп
5. Учебный план МБОУ «СШ №11»
6. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «СШ №11» г. Майкопа.
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 г.
8. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (под общей ред. А. П. Матвеева, М. 2005 г., тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся из Комплексной программы по физической культуре 1 -11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.)
9. А.П. Матвеев «Физическая культура» Методические рекомендации по основам преподавания. Москва. «Дрофа» 2006 г.
-К.Д. Чермит, Я.К. Коблев, Н.К. Куприна «Физические упражнения и игры адыгов» Майкоп 1990 г
- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11 классов» 6-е издание. Москва «Просвещение» 2009 г.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов « Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Москва. « Просвещение» 2011 г.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов « Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» . Москва « Просвещение» 2011 г.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов « Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» Москва. «Просвещение» 2011 г.
- И.А. Винер, Н.М. Горбушина, О.Д. Цыганкова «Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва. «Просвещение» 2011 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результаты

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
7. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
8. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
9. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
10. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
11. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - 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 изменяющихся, вариативных условиях.

В процессе обучения учащиеся 1 класса		По кодификатору	
научатся	получат возможность научиться	УУД	Чтение: работа с информацией
Знания о физической культуре			
<p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	<p>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Л-16, Л-18 КО-01, КС-01, КС-04, КГ-02, КГ-03, КМ-03 РУ-01, РУ-02, РУ-03, РУ-04</p>	<p>Т1-04, Т1-11, Т2-01, Т2-06, Т3-13</p>

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

<p>отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Л-16, Л-18 КО-01, КС-01, КС-04, КГ-02, КГ-03, КМ-03 РУ-01, РУ-02, РУ-03, РУ-04</p>	<p>Т1-04, Т1-11, Т2-01, Т2-06, Т3-13</p>
Физическое совершенствование			
<p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p>оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (нормы ГТО)</p>	<p>Л-16, Л-18 КО-01, КС-01, КС-04, КГ-02, КГ-03, КМ-03 РУ-01, РУ-02, РУ-03, РУ-04</p>	<p>Т1-04, Т1-11, Т2-01, Т2-06, Т3-13</p>

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА.

Согласно федеральному учебному базисному плану на предмет физическая культура отводится 1 классы 99 часов в год (33 недели, 3 часа в неделю).

В связи с не дооснащением учебного процесса спортивным оборудованием уменьшено количество часов на прохождение программного материала по гимнастике, исключён раздел «Плавание». За счёт этого увеличено количество часов в разделе спортивные игры, лёгкая атлетика. Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Адыгея от 20 июля 2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта» адыгейские национальные игры выделены в отдельный раздел программы на который отводится 10-15% от общего количества часов (10-15 часов). За счёт этого разделы «Основы знаний», «Способы деятельности» изучаются в процессе уроков. Раздел «Лыжные гонки» заменяется «Кроссовой подготовкой».

Реализация национально-регионального компонента. Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Адыгея от 24 июля 2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта» адыгейские национальные игры выделены в отдельный раздел программы, на который отводится 10-15% от общего количества часов (10-15 часов)

Легкая атлетика (22 часов)

Высокий старт, бега на 30 м; 60 м с низкого старта. Техника челночного бега 3 x 10 м. Техника метания малого мяча на дальность.. Техника метания малого мяча на точность. Тестирование метания малого мяча на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий.

Кроссовая подготовка 18 часов

Техника длительного бега.
бег 200 м., кросс до 8 минут

Гимнастика с элементами акробатики 21 часов

Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой. Техника наклона вперед из положения стоя. Техника подъема туловища из положения лежа за 30 мин Техника поднимания согнутых ног в висе на гимнастической стенке.. Техника пистолета на одной ноге с опорой одной рукой. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Поворот кругом в упор присев. . Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа. Акробатическая комбинация. Висы и упоры на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. Прохождение полосы препятствий. Вскок и соскок с козла прогнувшись. Опорный прыжок., упр. в равновесии .

Подвижные игры на основе (баскетбола, волейбола, гандбола, футбола) 26 часа

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Национально-Региональный компонент (адыгейские народные игры) 12 часов

ЦыIашкI (комок шерсти) – быстрота, сила, ловкость

Джанкъылыщ (захват противника) – быстрота, ловкость.

Къанкъангъэбыль (прятки) – быстрота, ловкость

Хъакургъачь (катание колеса) - быстрота, ловкость

ПэЮ кIадз (подлог шапки) - быстрота, ловкость

Лъэс шыу (пешие всадники) – сила, ловкость

Гъу (сухой прут) - ловкость

КIэн (альчики) - сила, меткость, ловкость

Чын (волчек) - сила, меткость, ловкость

Лъэрычь (коньки) - быстрота

Цырыбжь шхонч (ружье из бузины) - меткость

Чъэн (бегать) - быстрота

Ты зэуал (драчливый баран) - быстрота, сила, ловкость

Шъынэ (ягненок) - быстрота, сила, ловкость

Щэ къаштэ (брать снаряд) - ловкость

Къэрэу – къэрэу (журавли-журавушки) - ловкость

Къэрэукъэжь зэбэныжь (журавлиная борьба) - сила

ХъантIэркыо пкIэн (прыжок лягушки) – сила

Шъонтэф (гонка бурдюка) – сила, быстрота

ЦырапIын (чижик) – сила, меткость

Шай (чижик) - сила, ловкость

Цырыбжь бзыу (бросание птички) - сила

Шхончау (стрелок) - меткость

Псыне (колодец) - меткость, ловкость

Чэтыу шакIу (кот- охотник) - сила, ловкость

Мыжьоу быбрэр (летающий камень) - быстрота

Пхъэ щэрэхь (палка-колесо) - сила

Дэшхоеу (сбивание орехов) - меткость, ловкость

Иахьо (пастух)- сила, быстрота

Лъэкъо лъэш (сильные ноги) - сила

Пхъэон (бить по дереву) - сила

3. Тематический план

Раздел	Тема		Кол-во часов	Нормативы	Реферат
Легкая атлетика	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила поведения на уроке физической культуры. Организующие команды и приёмы. Подвижная игра «Два мороза».	22 часов	1	30м, 60 м, метание мяча на дальность, метание мяча на точность, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега	
	Обучение строевым действиям в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Игра «Космонавты».		1		
	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».		1		
	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».		1		
	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег				

	<p>с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Понятие «короткая дистанция». Составление режима дня. Обучение понятию «расчет по порядку». Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.</p> <p>Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>Выполнение нормативов ГТО. Подвижная игра «Вызов номера». Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Обучение понятию «расчет по порядку».</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Бег с изменением направления движения.</p>		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		
--	--	--	---	--	--

	<p>Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Выполнение нормативов ГТО. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».</p>		1		
	<p>Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение и совершенствование бега по кругу. Подвижная игра «Салки»</p>		1		
	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра «Змейка».</p>		1		
	<p>Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом</p>				
	<p>Строевые упражнения Метание теннисного мяча, развитие выносливости</p>		1		
	<p>Совершенствование метания и ловли теннисного мяча Развитие выносливости и быстроты</p>		1		
	<p>Развитие выносливости и быстроты Метание и ловля теннисного мяча</p>		1		
	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 x 9 м), гибкости</p>		1		

	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте «удочка»</p>		1		
			1		
			1		
			2		
Кроссовая подготовка	<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Выполнение нормативов ГТО. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.</p> <p>Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Разучивание игры «Ноги на весу»</p> <p>Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты»</p> <p>Обучение технике челночному бегу 3*10м.. Эстафеты</p> <p>Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p>	18 часов	1	200м	
			1		
			1		
			1		

	<p>Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игры «Удочка», «Компас».</p> <p>Эстафеты. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко» Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах.</p> <p>Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 6 мин</p> <p>Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 7 мин</p> <p>Развитие общей выносливости Бег в равномерном темпе в течение 8 мин.</p> <p>Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 9 мин</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности «поднимание туловища из положения лежа». Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка</p> <p>Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.</p> <p>Развитие быстроты, передача</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>			
--	---	---	--	--	--

	волей-больного мяча и его ловля Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель		1 1 1		
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимна- стической скамейкой Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса Обучение висам на пере-кладине	21 час	1 1 2 2 2 2		

	<p>и шведской стенке</p> <p>Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»</p> <p>Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»</p> <p>Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полупагата</p> <p>Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»</p> <p>Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»</p> <p>Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях</p> <p>Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений</p>		<p>3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		
Подвижные игры на основе (баскетбола, волейбола, гандбола, футбола)	<p>Подвижные игры на развитие координации</p> <p>Подвижные игры - названия и правила</p>	26 часов	<p>22</p> <p>4</p>		
РНК (Адыгейские)	<p>ЦылашкI (комоч шерсти)</p> <p>Джанкылыщ (захват)</p>	12 часов	1		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты (не оцениваются)
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила поведения на уроке физической культуры. Организующие команды и приёмы. Подвижная игра «Два мороза».	Как вести себя в спортивном зале? Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнения. Техника безопасности и Команды: «Смирно», «Равняйся». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2		Обучение строевым действиям в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Строевые действия в	Что такое шеренга? История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. Цель: учить выполнять команды:	Команды: «Смирно», «Равняйся». Шеренга. Спортивная	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно»,	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

	шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Игра «Космонавты».	«Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному	форма. Строевые упражнения	«Равняйсь»	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Понятие короткая дистанция. История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. Цель: учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному	Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеобразовательные упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Как бегать с ускорением? Как стать выносливым? Цели: учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте	Старт. Финиш.. Рост. Пульс	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 60 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Составление режима дня. Обучение понятию «расчет по порядку». Физические упражнения и их	Что такое бег с ускорением? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну	Колонна. Скорость. Игра	Научится выполнять организующие строевые команды и приемы	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> — самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

		влияние на физическое развитие человека.				
6	<p>Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Выполнение нормативов ГТО. Подвижная игра «Вызов номера». Комплексы упражнений для развития основных физических качеств</p> <p>Обучение понятию «расчет по порядку».</p>	<p>Что такое расчет по порядку? Как стать выносливым? Цели: учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме.</p>	<p>Старт. Финиш. Рост. Пульс</p>	<p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 60 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в беге на 30, 60 м</p>	<p>Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
7	<p>Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Совершенствование выполнения строевых упражнений.</p>	<p>Как прыгать вверх на скакалке? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, - соблюдая правила безопасности во время приземления</p>	<p>Опора. Резиновый тренажер. Смена ног во время прыжков</p>	<p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок</p>	<p>Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Смыслообразование - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить</p>

						правильное решение
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Бег с изменением направления движения.	Как прыгать с продвижением вперед? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, - соблюдая правила безопасности во время приземления	Смена ног во время прыжков	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
9	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Выполнение нормативов ГТО. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	Как прыгать с продвижением вперед? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, - соблюдая правила безопасности во время приземления	Смена ног во время прыжков	Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Регулятивные: контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим	Как метать мяч? Цель: учить правильной технике метания малого мяча от груди.	Техника метания малого мяча. Положение	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы	<i>Смыслообразование</i> — самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

	флажкам». ОРУ.		рук и корпуса в ходьбе и беге	в медленном беге в сочетании с дыханием	решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности
11	Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	Что такое двигательные качества: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств	Спортивный снаряд.	Научится выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> - превосходить результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — навыки сотрудничества в разных ситуациях
12	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	Что такое шеренга? <i>Цель</i> : показать, что такое шеренга. Роль физкультуры в жизни человека	Физическая культура. Организм человека. Здоровье человека	<i>Научится</i> : раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	<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	Самоопределение — <i>осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового поведения</i>
13	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	Как метать мяч? <i>Цель</i> : учить метать малый мяч на дальность	Набивной мяч.	<i>Научится</i> : выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	<i>Регулятивные</i> : контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные</i> : общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов	Самоопределение — <i>начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире</i>

		Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.				решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	
14		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Выполнение нормативов ГТО. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	Как метать мяч? <i>Цель:</i> учить метать малый мяч на дальность	Набивной мяч	<i>Научится:</i> выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие -вести устный диалог по технике прыжка	Самоопределение — <i>принятие образа</i> «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
15		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? <i>Цель:</i> учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	<i>Научится:</i> выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль - различать способ и результат действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие -вести устный диалог по технике прыжка	Самоопределение — <i>принятие образа</i> «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
16		Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Разучивание игры «Ноги на весу»	Что такое смыкание и размыкание? <i>Цель:</i> учить смыканию и размыканию в шеренге.	Мяч.	<i>Научится:</i> выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества	<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> инициативное сотрудничество - слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	Самоопределение - осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация — уважительное отношение к истории и культуре других народов
17		Совершенствование разученных ранее	Что такое Веселые старты? <i>Цель:</i> учить выполнять физические	Мячи..	<i>Научится:</i> организовывать и проводить	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной	Самоопределение - готовность следовать

	общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты»	упражнения.		подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	нормам здоровьесберегающего поведения
18	Обучение технике челночному бегу 3*10м.. Эстафеты	Что такое челночный бег? эстафета? Цель: учить выполнять легкоатлетическое упражнение «бег на короткое расстояние», командные действия во время игры	Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка	Научится: выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии, для решения коммуникативных и познавательных задач.	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
19	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». «Не ошибись!».	Что такое колонна? Цель: учить выполнять строевые упражнения.	Маты. Мячи.	Научится: выполнять строевые упражнения. . подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии, для решения коммуникативных и познавательных задач.	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
20	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра	Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты);	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и	Самоопределение - готовность и способность к саморазвитию

		«Салки»	утренней гигиенической гимнастики	бега. Круг	бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	
21		Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	Что такое прыжок? Цель: учить выполнять прыжки, выполнять упражнения на развитие силовых способностей	Коррекция. Техника бега	Научится выполнять физические упражнения.	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль; использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях
22		Обучение прыжкам скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	Что такое прыжки на скакалке?? Цели: научить выполнять прыжки на скакалке.	Скакалки .	Научится: технически грамотно выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: взаимодействие - вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
23		Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах.	Что такое обруч? Цели: закрепить навыки прыжков на скакалке; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Правила безопасности при выполнении физических упражнений, проведение подвижных игр	Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: взаимодействие - вести устный диалог; строить понятные для партнера	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

					и проводить подвижные игры	высказывания	
24		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. Познавательные: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
25		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. Познавательные: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

26		Обучение и совершенствование бега по кругу. Подвижная игра «Салки»	Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы.	Самоопределение - готовность и способность к саморазвитию
----	--	--	---	---	--	--	---

					упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Коммуникативные: инициативное сотрудничество — задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	
27	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра «Змейка».	Какова роль физической деятельности с общеразвивающей направленностью? Цель: учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Зарядка. Комплекс упражнений. Круг. Подвижная игра соревновательного характера		Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
28	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями			Регулятивные: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. Познавательные: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
29	Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 6 мин	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)		Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения комму-	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности

						никативных и познавательных задач	
30		Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 6 мин	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование мотивация учебной деятельности
31		Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 7 мин	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 7 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование мотивация учебной деятельности
32		Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 7 мин	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 7 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование мотивация учебной деятельности
33		Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 8 мин.	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 8 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать	Смыслообразование мотивация учебной деятельности

					таблице)	процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	
34		Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 8 мин	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 8 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование мотивация учебной деятельности
35		Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 9 мин	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 9 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование мотивация учебной деятельности
36		Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 9 мин	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 9 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование мотивация учебной деятельности
37		Развитие общей выносливости. Бег в	Как работать над распределением сил по	Секундомер. Распределение	Научится: равномерно распределять свои силы для	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании	Смыслообразование мотивация учебной

	равномерном темпе в течение 9 мин.	дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 9 мин	сил по дистанции	по завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	деятельности
38	Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 9 мин	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 9 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование мотивация учебной деятельности
39	Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 9 мин	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 9 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование мотивация учебной деятельности
40	Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 9 мин	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 9 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во	Смыслообразование мотивация учебной деятельности

					взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	
41	<p>Оценка уровня физической подготовленности «поднимание туловища из положения лежа».</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Подвижная игра «Колдунчики»</p>	<p>Как стать выносливым?</p> <p>Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа</p>	<p>Выносливость.</p> <p>Внимание.</p> <p>Гимнастический мат.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в положении лежа</p>	<p>Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников</p>	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Смыслообразование - мотивация учебной деятельности</p>
42	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>Как стать выносливым?</p> <p>Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа</p>	<p>Выносливость.</p> <p>Внимание.</p> <p>Гимнастический мат.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в положении лежа</p>	<p>Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников</p>	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы,</p>	<p>Смыслообразование - мотивация учебной деятельности</p>

					обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	
43	Оценка уровня физической подготовленности. сгибание и разгибание рук лежа Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра	Как стать выносливым? Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Регулятивные: контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности
44	РНК. Адыгейские народные игры.	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	изучение названия игр	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика

45	РНК. Адыгейские народные игры.	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Пройденные названия игр	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	
46-48	РНК. Адыгейские народные игры.	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Пройденные названия игр	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика
49	РНК. Адыгейские народные игры.	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Пройденные названия игр	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика

50	Техника безопасности на уроках гимнастики . Подвижная игра «Займи	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и	Гимнастика. Упражнение. Команды	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности
----	---	---	---------------------------------------	--	---	--

	свое место»	выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	учителя. Правила поведения	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы и обращаться за помощью	(социальная, учебно-познавательная, внешняя)
51	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	Какие существуют виды построения по кругу? Цель: учить правильно вставить в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки	Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга	Научится выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организуя строевые команды и приемы	Регулятивные: целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные — использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности
52	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Как производить расчет, ходить на носках? Цель: учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам	Носок. Линия. Гимнастическая скамейка	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Регулятивные: целеполагание - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные — контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
53	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Как производить расчет, ходить на носках? Цель: учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам	Носок. Линия. Гимнастическая скамейка	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Регулятивные: целеполагание - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные — контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

54	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	Какие существуют упражнения на координацию? Цели: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества -силу, координацию	Гимнастическая скамейка. Шведская лестница	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Регулятивные: целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
55	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	Какие существуют упражнения на координацию? Цели: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества - силу, координацию	Гимнастическая скамейка. Шведская лестница	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Регулятивные: целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
56	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	Какие существуют акробатические элементы? Цель: учить выполнять акробатические упражнения - статическое положение, перекаты	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	Научится: выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение — проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
57	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	Какие существуют акробатические элементы? Цель: учить выполнять акробатические упражнения - статическое положение, перекаты	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	Научится: выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение — проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

58	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	Как выполнять перекаты? Что такое группировка? Цель: учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Смыслообразование - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
59	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	Как выполнять перекаты? Что такое группировка? Цель: учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Смыслообразование - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
60	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? Цель: учить правильно выполнять висы на перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Перекладина. Шведская стенка. Висы	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях

61	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Перекладина. Шведская стенка. Висы	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях
62	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Перекладина. Шведская стенка. Висы	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях
63	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Какие существуют команды? Цель: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой»	Научится: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: общеучебные — узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: взаимодействие строить для партнера понятные высказывания	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению

64	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? Цель: учить способам переползания, схожим, с движениями животных, для развития ловкости и координации	Гимнастические маты. Скамейки	Научится: упражнениям для развития ловкости и координации	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - формулировать свои Затруднения	Самоопределение — начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач
65	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	Регулятивные: целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
66	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цель: учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Скакалка. Обруч	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: контроль и самоконтроль - использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие
67	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? Цель: учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Набивные мячи, гимнастические скамейки	Научится: выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	Регулятивные: контроль и самоконтроль - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: общеучебные - ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные:	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика»

						взаимодействие - задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
68	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	Как правильно передать и принять эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Передача эстафеты. Принятие эстафеты	Научится: правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые дополнения и изменения, в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: общеучебные - контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	
69	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	Как правильно передать и принять эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Передача эстафеты. Принятие эстафеты	Научится: правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые дополнения и изменения, в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: общеучебные - контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	
70	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Каковы правила переползания, подлезания, перекатов? Цель: закрепить навыки в упражнениях - переползании, подлезании, перекатах	Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка	Научится: творчески подходит к выполнению гимнастических упражнений, и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные:	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	

						<i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	
71	Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	
72	Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	

73	Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
74	Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
75	Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-	Самоопределение - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

						<p>символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	
76	Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	<p>Регулятивные: планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	Самоопределение - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	

77	Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация подвижная игра	и Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Самоопределение - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
----	--	---	----------------------------	---	--	---

						Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
78	Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация подвижная игра	и	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: планирование ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
79	Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация подвижная игра	и	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: планирование ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	

80	Подвижные игры - названия и правила	Каковы правила при проведении подвижных игр? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры	Различные названия игр. Что такое правила?	Научится: организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение — социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
81	Подвижные игры - названия и правила	Каковы правила при проведении подвижных игр? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры	Различные названия игр. Что такое правила?	Научится: организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение — социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
82	Строевые упражнения	Что такое строевые упражнения? Цель: учить выполнять организующие строевые команды и приемы - размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно	Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание	Научится: выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
83-84	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить правильной постановке руки при	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения - метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и	Нравственно-этическая ориентация - этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-

			метании мяча в цель			формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие — строить монологическое высказывание, вести устный диалог	нравственная отзывчивость
85	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения - метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие — строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие — строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно-этическая ориентация - этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
86	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Техника метания и правильная ловля мяча	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	Самоопределение — начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
87	Развитие выносливости и быстроты	Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражне-	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические - создавать и	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические - создавать и	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности

			течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут		ния по профилактике нарушения осанки	преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические - устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	
88	Развитие выносливости и быстроты	Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические - устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности	
89	Метание и ловля теннисного мяча	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Техника метания и правильная ловля мяча	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	Самоопределение — начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	
90	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 x 9 м), гибкости	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	Регулятивные: целеполагание - ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: информационные — искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее,	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	

			прямые на уровне плеч			строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: взаимодействие -слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	
91	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно, выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании	Перекладина. Исходное положение во время прыжка с места	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	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	Самоопределение - осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	
92	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте «удочка»	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? Цель: учить поднимать туловище из положения, лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)	Положение лежа. Скакалка	Научится: выполнять акробатические упражнения - наклоны вперед	Регулятивные: целеполагание — формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные — самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	
93	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте - «удочка»	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? Цель: учить поднимать туловище из положения, лежа на быстроту, выполнять прыжки на	Положение лежа. Скакалка	Научится: выполнять акробатические упражнения -наклоны вперед	Регулятивные: целеполагание — формулировать учебную задачу; планирование -адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные — самостоятельно формулировать познавательную цель; логические -	Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	

		месте на развитие физических качеств (быстроты)			подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	
94	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте - «удочка»	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? Цель: учить поднимать туловище из положения, лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)	Положение лежа. Скакалка	Научится выполнять акробатические упражнения -наклоны вперед	Регулятивные: целеполагание — формулировать учебную задачу; планирование -адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные — самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
95	Кроссовая подготовка	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? Цель: развивать выносливость в ходьбе и беге на местности	Выносливость	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: информационные - анализ информации. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
96	Кроссовая подготовка	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? Цель: развивать выносливость в ходьбе и беге на местности	Выносливость	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: информационные - анализ информации. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

97	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение - осознание ответственности человека за общее благополучие
98	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? Цель: учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча	Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м	Научится выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности
99	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение - осознание ответственности человека за общее благополучие