

1. Календарно-тематическое планирование по физической культуре (99ч)
1 класс

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
		Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Адаптационные занятия (24 ч)				
Лёгкая атлетика (13 ч.)				
1.	Игровое занятие «Что такое физическая культура».	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Умение выполнять строевые команды.	Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.
2.	Урок-путешествие «История физической культуры: ее зарождение и значение для древних людей»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего

					ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.
3.		Игровое занятие на свежем воздухе «Движение есть движение»	Бегать на короткую дистанцию. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<p>Познавательные: понимание и принятие цели, сформулированной педагогом.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.
4.		Игровое занятие на свежем воздухе «Движение есть движение»	Бегать на короткую дистанцию. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<p>Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.
5.		Игра-занятие «Удержание дистанции»	Ходить под счёт. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	<p>Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p>Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение.</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно

					школьному содержанию занятий.
6.		Занимательное занятие «Режим дня».	Составление и соблюдение режима дня.	Познавательные: использование физической подготовленности в активной жизнедеятельности. Регулятивные: умение работать по алгоритму. Коммуникативные: умение обосновывать свою точку зрения.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося.
7.		Игра-занятие «Удержание дистанции»	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
8.		Урок-игра «Разновидности прыжков».	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать словесную оценку учителя. Коммуникативные: умение слушать и понимать других.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности.
9.		Урок-игра «Разновидности прыжков».	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.
10.		Урок-игра «Разновидности прыжков».	Правильно выпол-	Познавательные: понимать и принимать цели,	Проявление особого

		прыжков».	нять основные движения в прыжках. Приземляться в прыжковую яму на две ноги.	сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.
11.		Занятие-игра «Двигательные упражнения с набивными мячами.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.
12.		Занятие-игра «Двигательные упражнения с набивными мячами.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.
13.		Занятие-игра «Двигательные упражнения с набивными мячами.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.
Подвижные игры (11 ч.)					
14.		Путешествие в страну подвижных игр	Научатся узнавать и определять	Познавательные: моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения иг-	Выбрать для себя Вид спорта, под-

			название подвижных игр.	ровой ситуации. Регулятивные: освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: умение объяснять свой выбор и иру.	ходящий для начала занятий в возрасте 6-8 лет.
15.		Игровое занятие на тему «Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости»	Объяснять правила подвижных игр, организовывать подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Познавательные : излагать правила и условия проведения подвижных игр. Регулятивные: проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
16.		Игровое занятие на тему «Игры на развитие выносливости».	Участвовать в подвижных играх, соблюдая правила;	Познавательные: излагать правила и условия проведения подвижных игр. Регулятивные: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
17.		Игровые занятия на тему «Игры на развитие физических качеств: гибкости и силы».	Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.	Познавательные: моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Регулятивные: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Коммуникативные: формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
18.		Игровые занятия на тему «Игры на развитие физических качеств: гибкости и силы».	Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направ-	Познавательные: анализ игровой ситуации. Регулятивные: осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Коммуникативные: умение объяснять свой выбор игры.	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в

			ленности.		процессе игровой деятельности.
19.		Занимательно-познавательная беседа на тему «Виды спорта, возникшие на основе подвижных игр»	Научатся перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам.	Познавательные: осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Регулятивные: освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.
20.		Игры-эстафеты с предметами	Объяснить правила эстафеты с разными предметами.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками во время проведения эстафет.
21.		Игры-эстафеты с предметами	Участвовать в эстафетах, соблюдая правила.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие личной ответственности за общий результат в командных соревнованиях.
22.		Игры-эстафеты с предметами	Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности в эстафетах.	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах.
23.		Игровое занятие «Командные подвижные	Выполнять простые игровые действия	Познавательные: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в	Формирование установки на без-

		игры».	из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности в команде.	оздоровительных формах занятий. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.	опасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к совершенствованию физической формы.
24.		Игровое занятие «Командные подвижные игры».	Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности в команде.	Познавательные: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
Гимнастика (22 ч.)					
25.		Занимательно-познавательная беседа «Осанка»	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Познавательные: ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Регулятивные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные: формулировать собственное мнение; оказывать помощь сверстникам в освоении практических умений.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
26.		Гимнастика. Гимнастические упражнения	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.

27.	Гимнастика. Закрепление гимнастических упражнений.	Научатся передвигаться по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.	<p>Познавательные: анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результата деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении практических умений.</p>	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
28.	Ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	Научатся преодолевать полосу препятствий, используя полученные умения.	<p>Познавательные: анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результата деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении практических умений.</p>	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
29.	Преодоление полосы препятствий. Ползание по-пластунски	Научатся преодолевать полосу препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ноги, используя полученные умения.	<p>Познавательные: анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результата деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении практических умений.</p>	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
30.	Танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег, Разучивание танца «полька».	Научатся выполнять танцевальные шаги.	<p>Познавательные: овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации при выполнении танцевальных шагов. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

				Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных движений.	
31.		Хождение по наклонной гимнастической скамейке.	Научатся ходить по гимнастической скамейке.	Познавательные: анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результата деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
32.		Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.	Освоят технику акробатических упражнений: висов и упоров.	Познавательные: анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результата деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
33.		Гимнастика с основами акробатики.	Освоят универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	Познавательные: ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Регулятивные: формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Коммуникативные: формулировать собственное мнение.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
34.		Упоры: присев, на коленях.	Научатся выпол-	Познавательные: осмысливать информацию,	Формирование и

			нять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	устанавливать причинно-следственные связи. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия.
35.		Упоры: лежа, лежа согнувшись.	Научатся выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Устойчивое следование в поведении социальным нормам.
36.		Седы: ноги врозь, на пятках, согнувшись.	Научатся выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Устойчивое следование в поведении социальным нормам.
37.		Группировка из положения стоя.	Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление особого интереса к новому содержанию занятий, проявление учебных мотивов.
38.		Группировка из положения лежа.	Выполнять акробатические элементы раздельно и в ком-	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу.	Проявление особого интереса к новому содержанию

			бинации.	Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	занятий, проявление учебных мотивов.
39.		Перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
40.		Перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»).	Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
41.		Как вести здоровый образ жизни. Мой организм: сердце, сосуды, легкие.	Называть основные системы жизнеобеспечения человека. Выполнять комплекс гимнастики для глаз.	Познавательные: осознание важности самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

42.	Выполнение комплекса акробатических упражнений.	Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	<p>Познавательные: осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: умение вступать в коллективное учебное сотрудничество.</p>	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
43	Физические упражнения для формирования правильной осанки, их назначение и правила выполнения.	Научатся выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий.</p> <p>Регулятивные: формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: умение вступать в коллективное учебное сотрудничество.</p>	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
44.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Отбирать и составлять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.	<p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий.</p> <p>Регулятивные: формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: умение вступать в коллективное учебное сотрудничество.</p>	Адекватная мотивация: устойчивое следование социальным нормам и правилам здоровьесберегающего поведения.
45.	Выполнение комплекса акробатических упражнений.	Научатся выполнять акробатические упражнения, соблюдая равновесие.	<p>Познавательные: осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий.</p> <p>Регулятивные: формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: формирование личной ответственности за результаты коллективной деятельности.</p>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями

					развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
46.		Ура, каникулы. Виды спорта, основу которых составляет гимнастика. Круговая тренировка	Научатся называть виды спорта, основу которых составляет гимнастика.	Познавательные: анализ и передача информации устным способом. Регулятивные: выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить. Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместной деятельности.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
Лыжная подготовка (16 ч.)					
47.		Зимние виды спорта. История создания лыж и коньков.	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.	Познавательные: анализ и передача информации устным способом. Регулятивные: выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач.	Проявление особого интереса к занятиям зимними видами спорта.
48.		Мое здоровье: сон. Комплекс утренней гимнастики №4. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закалывания.	Научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека. Выполнять комплекс утренней гимнастики.	Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
49.		Передвижение на лыжах.	Научатся объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к пе-	Познавательные: применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью.	Формирование установки на сохранение и укрепление здо-

			редвижению на лыжах.	Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение одноклассников.	ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
50.		Основная стойка лыжника при передвижениях и спусках	Освоят технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно; научатся выявлять и устранять ошибки.	Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: последовательно (пошагово) выполнять работу, контролируя свою деятельность. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль.	Оценивают свою работу, принимают и осваивают роль обучающихся.
51.		Выполнение упражнений на лыжах, стоя на одной ноге: поднятие носка(пятки другой лыжи, поднятие колена, махи ногой)	Освоят технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно; научатся выявлять и устранять ошибки.	Познавательные: самостоятельно создавать алгоритм деятельности. Регулятивные: формулировать и удерживать задачу. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение одноклассников.	Умение выделять нравственный аспект своего поведения.
52.		Основная стойка лыжника	Освоят технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно; научатся выявлять и устранять ошибки.	Познавательные: самостоятельно создавать алгоритм деятельности. Регулятивные: формулировать и удерживать задачу. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение одноклассников.	Умение выделять нравственный аспект своего поведения.
53.		Повороты переступанием на месте и в движении с палками и без палок	Освоят способы безопасного падения.	Познавательные: применять полученные умения в практике повседневной жизни. Регулятивные: контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: адекватно оценивать	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков

				собственное поведение и поведение одноклассников.	здорового и безопасного образа жизни.
54.		Обучение падению и подъему после падения.	Научатся выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы.	Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Регулятивные: выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Коммуникативные: уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
55.		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Научатся выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы.	Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Регулятивные: выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Коммуникативные: уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
56.		Передвижение на лыжах ступающим без палок.	Применять технику торможения «полуплугом».	Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Регулятивные: сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Коммуникативные: уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество.	Оценивают свою работу, принимают и осваивают роль обучающихся.
57.		Разучивание техники передвижения скользящим шагом на лыжах с палками, «змейкой»	Освоят технику поворотов, спусков и подъемов.	Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Регулятивные: сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Коммуникативные: формировать личную ответственность.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

58.		Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок	Освоят технику поворотов, спусков и подъемов.	Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Регулятивные: сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Коммуникативные: уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
59.		Преодоление подъемов	Освоят технику поворотов, спусков и подъемов.	Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Регулятивные: сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Коммуникативные: уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
60.		Спуск в основной стойке.	Освоят технику поворотов, спусков и подъемов.	Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Регулятивные: сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Коммуникативные: обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешной деятельности.
61.		Спуск в низкой стойке.	Освоят технику поворотов, спусков и подъемов.	Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Регулятивные: сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Коммуникативные: обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешной деятельности.
62.		Лыжная прогулка.	Умение моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Познавательные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: умение технически правильно выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной от-

				двигательные действия из базовых техник передвижения на лыжах, использовать их в соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	звучивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
Спортивные игры (13 ч.)					
63.		Командные спортивные игры.	Научатся узнавать и определять название командных спортивных игр.	Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Выбрать для себя вид спорта, подходящий для начала занятий в возрасте 6-8 лет.
64.		Футбол. удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	Освоят практические умения владеть мячом.	Познавательные: моделировать технические действия в игровой деятельности. Регулятивные: выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического).
65.		Футбол. удар по мячу, катящемуся навстречу.	Освоят практические умения владеть мячом.	Познавательные: моделировать технические действия в игровой деятельности. Регулятивные: выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Применять универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
66.		Футбол. Передвижение с	Освоят практические	Познавательные: моделировать технические	Применять уни-

		ведением мяча ногой.	ские умения владеть мячом.	действия в игровой деятельности. Регулятивные: выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	версальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
67.		Баскетбол. броски и ловля резинового мяча, стоя на месте	Научатся владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски.	Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности.	Адекватная мотивация: устойчивое следование социальным нормам и правилам здоровьесберегающего поведения.
68.		Баскетбол. Упражнения с резиновым мячом в парах на месте: подбрасывание, подбрасывание с хлопком с приседаниями, с поворотами, с ударом об пол	Научатся владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски.	Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: контролировать действия партнёра; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников.	Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении моральным нормам.
69.		Баскетбол. Передачи мяча от груди, снпзу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола.			
70.		Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого ре-	Научатся владеть мячом: держание,	Познавательные: моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от	Формирование навыка система-

71.		зинового мяча в парах и тройках. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность	передача на расстоянии, ловля, ведение, броски.	изменения условий и двигательных задач. Регулятивные: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	тического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
72.		Перебрасывание мяча через сетку	Научатся владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски.	Познавательные: моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Регулятивные: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
73.					
74.					
75..		Ура, весенние каникулы. Я выбираю спорт. Комплекс утренней гимнастики №6.	Научатся выполнять новый комплекс утренней гимнастики.	Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Коммуникативные: формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
Лёгкая атлетика (24 ч.)					
76.		Мое здоровье: питание. Рациональное питание-основа здоровья образа жизни.	Научатся объяснять важность соблюдения основ здорового образа жизни. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.	Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Коммуникативные: формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

77.	Разновидности бега. Бег по прямой	Научатся включать беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
78.	Разновидности бега. Бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой)	Научатся включать беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
79.	Упражнения легкоатлетов беговые и прыжковые.	Научатся включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Познавательные: понимание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
80.	Упражнения с чередованием бега и ходьбы.	Научатся демонстрировать выполнение различных беговых упражнений и разных видов ходьбы.	Познавательные: понимание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение управлять	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

				эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
81.		Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким поднимание колен и т.д. Круговая тренировка.	Научатся демонстрировать выполнение различных видов ходьбы: на носках, на пятках, с пятки на носок.	Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
82.		Ходьба с высоким подниманием колен.	Научатся демонстрировать выполнение различных видов ходьбы.	Познавательные: знать о пользе ходьбы для укрепления здоровья. Регулятивные: использование различных видов ходьбы в повседневной жизни. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам, выявлять ошибки.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
83.		Марширование. Ходьба продолжительное время.	Научатся демонстрировать выполнение различных видов ходьбы.	Познавательные: знать о пользе ходьбы для укрепления здоровья. Регулятивные: использование различных видов ходьбы в повседневной жизни. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам, выявлять ошибки.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
84.		Разновидности прыжков на месте (на одной ноге, на двух, на двух из низкого приседа, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и	Научатся демонстрировать вариативное выполнение различных видов прыжков.	Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: оказывать помощь	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.

		назад, левым и правым боком.		сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки.	
85.		Прыжки в длину и высоту с места.	Научатся демонстрировать вариативное выполнение различных видов прыжков.	Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
86.		Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание.	Научатся выполнять прыжки в длину с места, запрыгивать и спрыгивать с гимнастической скамейки, соблюдая правила безопасности.	Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
87.		Мой организм. Закрепление знаний о сердечно-сосудистой, дыхательной системе и опорно-двигательной. Закаливание.	Научатся объяснять основы здорового образа жизни.	Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
88.		Метание теннисного мяча в цель.	Научатся выполнять метание теннисного мяча в цель.	Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Коммуникативные: оказывать помощь	Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни.

				сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки.	
89.		Отработка навыка метания теннисного мяча в цель.	Научатся выполнять метание теннисного мяча в цель.	Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки.	Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни.
90.		Закрепление метания теннисного мяча в цель.	Научатся выполнять метание теннисного мяча в цель.	Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки.	Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни.
91.		Упражнения с набивными мячами.	Научатся выполнять упражнения с набивными мячами в парах.	Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: контролировать действия партнёра.	Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни.

92.	Упражнения с набивными мячами.	Научатся выполнять упражнения по передаче набивного мяча в шеренге и в колонне.	Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: контролировать действия партнёра.	Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни.
93.	Упражнения с набивными мячами.	Научатся выполнять приседания с набивным мячом.	Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: контролировать действия партнёра.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
94.	Упражнения с набивными мячами.	Освоят технику бросков набивного мяча. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча двумя руками от груди, снизу из-за головы.	Познавательные: включение упражнений с мячом в различные формы занятий по физической культуре и в игровую деятельность. Регулятивные: сравнение способа действия и его результата с заданным эталоном. Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
95.	Упражнения с набивными мячами.	Научатся проявлять качества силы, быстроты и коор-	Познавательные: включение упражнений с мячом в различные формы занятий по физической культуре и в игровую деятельность.	Формирование навыка систематического

			динации при выполнении бросков большого мяча снизу, из-за головы.	Регулятивные: сравнение способа действия и его результата с заданным эталоном. Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
96.		История физической культуры. Олимпийские игры. Олимпийская символика и традиции.	Умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.	Познавательные: умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, уметь слушать и понимать других.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
97.		Утренняя гимнастика. Правила составления комплекса упражнений. Комплекс физических упражнений для формирования гибкости	Составлять комплексы упражнений для укрепления различных групп мышц.	Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: ориентироваться в информационном пространстве, понимать смысл инструкции учителя, принимать учебную задачу. Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками, помощь.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
98.		Спортивный праздник «Играем все».	Научатся взаимодействовать в команде со сверстниками и использовать подвижные игры для активного отдыха.	Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: ориентироваться в информационном пространстве, понимать смысл инструкции учителя, принимать учебную задачу. Коммуникативные: контролировать действия партнёра.	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
99.		Мое здоровье: отдых летом.	Научатся приме-	Познавательные: структурирование знаний.	Формирование

	<p>Подбор одежды и спортивного инвентаря для занятий на открытом воздухе.</p>	<p>нять правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий на открытом воздухе. Оказание первой медицинской помощи.</p>	<p>Регулятивные: ориентироваться в информационном пространстве, понимать смысл инструкции учителя, принимать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: формирование личной ответственности за результаты коллективной деятельности.</p>	<p>установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.</p>
--	---	---	---	---