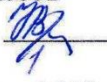



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Брянковская средняя школа № 5»

Рассмотрено:

Руководитель:
школьного методического
объединения учителей
начальных классов
Волявко Н.Н. 
Протокол №
от « 29 » августа 2020г.

Согласовано:

Заместитель
директора по УВР
Гейман Е.А. 
«31» августа 2020 г.

Утверждаю:

Директор школы
Храмцова Н.С. 
Приказ № 60 - ОД
от «31» августа 2020г.



**Рабочая программа
Физическая культура
для 1 класса
на 2020/2021 учебный год**

**Составитель программы
Зейб К. А.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы по предмету, авторской программы по физической культуре В. И. Ляха и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы: предметная линия учебников В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

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

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

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Место курса в учебном плане.

На изучение курса культуры в 1 классе начальной школы отводится по 3 ч в неделю, следовательно в 1 классе — 99 ч. (33 учебные недели).

Обучение ведется на русском языке. Форма обучения: очная, с применением дистанционных технологий.

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, через скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся: технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3×10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать, выполняя различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница»,

«Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Тема урока	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
	План	Факт		предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты
1	1.09		Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	4.09		Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну;	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности

				исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	<i>сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	(социальная, внешняя)
--	--	--	--	---	--	-----------------------

3	7.09		Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	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: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4	8.09		Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5	11.09		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); толкаться в прыжках вверх	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной

				пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
--	--	--	--	---	---	--

6	14.09		Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	Научится характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – 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	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная
---	-------	--	--	--	---	--

						отзывчивость. <i>Самоопределе- ние</i> – самостоятельност ь и личная ответственность за свои поступки
--	--	--	--	--	--	--

7	15.09		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	Научится толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений Коммуникативные: <i>взаимодейст- вие</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразован ие</i> – адекватная мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
8	18.09		Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать	<i>Смыслообразован ие</i> – самооценка на основе критериев

			Подвижная игра «Пятнашки»	правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – проявление доброжелательности
9	21.09		Основы знаний о физической культуре	Научится раскрывать на примерах положительно влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью е	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
10	22.09		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	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> – предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

11	25.09		Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)	Научится раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
----	-------	--	--	---	---	--

12	28.09		Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Научится выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
13	29.09		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	Научится выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело

14	2.10		Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	Научится выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в	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: <i>инициативное сотрудничество</i> –	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая</i>
----	------	--	---	--	---	---

				понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества	слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
15	5.10		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	Научится организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
16	6.10		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	Научится организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
17	9.10		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию

				темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	
18	12.10		Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	Научится выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
19	13.10		Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	Научится выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
20	16.10		Общеразвивающие	Научится выполнять	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> –	<i>Самоопределе-</i>

			упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>ние</i> – готовность и способность к саморазвитию
--	--	--	---	---	---	--

21	19.10		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты);	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения.	<i>Самоопределе-ние</i> – готовность и способность к саморазвити
22	20.10		Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты);	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и само-контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодейст-вие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Самоопределе-ние</i> – готовность и способность к саморазвитию
23	23.10		Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию ско ротно-силовых способностей	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); ливости, гибкости, координации);	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделя и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодейст-</i>	<i>Самоопределе-ние</i> – готовность и способность к саморазвитию на основе критериев успешности учебной

			по-средством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»-	организовывать и проводить подвижные игры	<i>вие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	деятельности
--	--	--	---	---	--	--------------

24	26.10		Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам – точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и само-контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
25	27.10		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Научится выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
26	30.10		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Научится выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление</i>	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

				упражнениями	коммуникацией	
27	9.11		Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
28	10.11		Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	Научится выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые коман-ды и приемы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
29	13.11		Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	Научится выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые коман-ды и приемы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
30	16.11		Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
31	17.11		Расчет по порядку, ходьба на носках по линии,	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –

			по скамейке	правила техники безопасности	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
32	20.11		Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
33	23.11		Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ноги рук в различных позах и положениях	Научится выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
34	24.11		Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	Научится выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: <i>планирование</i> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
35	27.11		Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление	Научится выполнять перекаты, упражнения в группировке и	Регулятивные: <i>планирование</i> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной

			пресса	возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	<p>Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p>	деятельности и показателей результатов
--	--	--	--------	--	--	--

36	30.11		Обучение висам на перекладине и шведской стенке	<p>Научится правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях</p>
37	1.12		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	<p>Научится правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p>	<p><i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>
38	4.12		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	<p>Научится правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p>	<p><i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>

39	7.12		Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Научится выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению
40	8.12		Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Научится выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению

41	11.12		Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	Научится упражнениям для развития ловкости и координации	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач
42	14.12		Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Научится выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
43	15.12		Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Научится выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»

				физкультминуток	высказывания	
44	18.12		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко» калкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
45	21.12		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко» калкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
46	22.12		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
47	25.12		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

					Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	
48	28.12		Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
49	29.12		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
50	12.01		Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	Научится ходьбе на лыжах. Познакомится с историей зарождения лыжного спорта	Регулятивные: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения	<i>Смыслообразование</i> – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им

					в устной и письменной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, строить высказывание	
51	15.01		Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	Научится надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
52	18.01		Температурный режим занятий на лыжах	Научится определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой	Регулятивные: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе
53	19.01		Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	Научится строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
54	22.01		Повороты	Научится выполнять	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать	<i>Смыслообразование</i>

			переступанием на месте	повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества	предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>e</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
--	--	--	------------------------	---	--	--

55	25.01		Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	Регулятивные: <i>контроль</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства
56	26.01		Передвижение скользящим шагом без палок	Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности

57	29.01		Передвижение скользящим шагом с палками	Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в
----	-------	--	---	--	---	---

					<p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия</p>	разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
58	1.02		Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°	<p>Научится передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</p>	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
59	2.02		Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	<p>Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности</p>	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
60	5.02		Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	<p>Научится правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> –</p>	<i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность

					оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	следовать нормам здоровьесберегающего поведения
61	8.02		Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	Научится быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

62	9.02		Встречные эстафеты	Научится передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
63	12.02		Эстафеты с поворотом вокруг флажка	Научится передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера

64	22.02		Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Научится называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказыв., слушать собеседника задавать вопр.; формул. Собств. мнение	<i>Смыслообразовани</i> <i>e</i> – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
65	26.02		Встречные эстафеты	Научится преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразовани</i> <i>e</i> – мотивация учебной деятельности, уважительное отношение к иному мнению
66	1.03		Эстафеты с одеванием и снятием лыж, переноска лыж	Научится правильно и быстро одевать и снимать лыжи и переносить их	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
67	2.03		Подвижные игры на развитие координации	Научится правилам подвижной игры для развития координации	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного

					Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	отношения к школе
68	5.03		Кроссовая подготовка	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>информационные</i> – анализ информации. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
69	9.03		Подвижные игры на развитие координации	Научится выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
70	12.03		Строевые упражнения	Научится правильно выполнять размыкание и смыкание	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	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности.
71	15.03		Техника безопасности и правила поведения во время занятий	Научится выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная

				сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой	рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	ответственность за свои поступки
72	16.03		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни
73	19.03		Подвижные игры – названия и 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	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
74	22.03		Строевые упражнения	Научится выполнять размыкание и смыкание;	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной

				характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья	Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
75	2.04		Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Научится выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
76	5.04		Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Научится выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
77	6.04		Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	Научится грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
78	9.04		Совершенствование метания и ловли	Научится грамотно использовать технику	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной	<i>Самоопределение</i> – начальные

			теннисного мяча	метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	форме. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
79	12.04		Развитие выносливости и быстроты	Научится распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
80	13.04		Развитие выносливости и быстроты	Научится распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
81	16.04		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движения в различных ситуациях	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного</i>	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

					<i>сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	
--	--	--	--	--	--	--

82	19.04		Прыжки со скакалкой Подвижная игра «Солнышко»	Научится поэтапно прыжкам со скакалкой	Регулятивные: <i>планирование</i> – использовать правила в способе решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
83	20.04		Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 × 9 м), гибкости	Научится перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
84	23.04		Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 × 9 м), гибкости	Научится перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
85	26.04		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок	Научится технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
86	27.04		Контроль за развитием	Научится технически правильно выполнять	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> –	<i>Самоопределение</i> – осознание

			двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
--	--	--	--	--	--	--

87	30.04		Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	Научится выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
88	3.05		Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	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	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
89	4.05		Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	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	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
90	7.05		Эстафеты на развитие	Научится выполнять задания	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую.	<i>Самоопределение</i> – осознание

			координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	на развитие физических качеств	Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания	ответственности человека за общее благополучие
91	8.05		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	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	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
92	10.05		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	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	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
93	11.05		Развитие общей выносливости	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	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности

94	12.05		Круговые эстафеты до 20 м	Научится выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
----	-------	--	---------------------------	--	--	---

95	14.05		Развитие общей выносливости	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	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
----	-------	--	-----------------------------	--	--	---

96	17.05		Круговые эстафеты до 20 м	Научится выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
----	-------	--	---------------------------	--	--	---

97	18.05		Развитие общей выносливости	Научится равномерно распределять свои силы по дистанции	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> –	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
----	-------	--	-----------------------------	--	--	---

					проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникат. и познавательных задач	
98	21.05		<p>Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»</p> <p>Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»</p>	<p>Научится выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед</p> <p>Научится называть игры и формулировать их правила</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять пошаговый и итоговый результаты.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение</p>	<p><i>Самоопределение</i> – сознание ответственности человека за общее благополучие</p>
99	24.05		<p>Развитие общей выносливости</p> <p>Эстафеты и подвижные игры</p>	<p>Научится организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p>Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия</p> <p>Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуник. и познавательных задач</p>	<p><i>Самоопределение</i> – принятие образа хорошего ученика</p>