

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с. Новогордеевка Анучинского района Приморского края».

Согласовано
Зам. директора

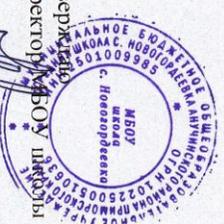
по УВР
/Картава Н.В./ *НВ*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре и обж
для 1 класса
на 2019-2020 учебный год*

с. Новогордеевка

Утверждена
Директор *М.В. Бондарь*
Юдина Нина
первая квалификация
/Судяндина/



Юдина Нина
первая квалификация

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе составлена на основе:

-ФГОС начального общего образования.

-Основной общеобразовательной программы начального общего образования ОУ.

документов, содержащих требования к уровню подготовки учащихся и

1.2.Цели и задачи курса

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

1.3.Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола

1.4. Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 99 ч: - в 1 классе (33 учебные недели).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

1.6. Учебно – тематический план

1 класс (99 ч.)	
1.1 Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2 Подвижные игры	ч.
1. 3 Гимнастика с элементами акробатики	ч.

1.4 Легкоатлетические упражнения	ч.
1.5 Кроссовая подготовка	ч.

Уровень физической подготовленности

1 класс

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

Планируемые результаты по курсу

«Физическая культура» к концу 1-го года обучения

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, доброжелательно 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.

Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 1-го года обучения

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У учащихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- ..установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
 - учитывать позиции партнеров в общении, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- ..способности принимать и сохранять учебную задачу;
- ..способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
 - способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- ..умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

..... Учащиеся получат возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ..проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
 - учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- ..адекватно воспринимать речь учителя;
- ..проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
 - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- ..оценивать правильность выполнения упражнений и игры в баскетбол;
 - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

..... Познавательные УУД

..... У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- ..умения осознанно строить сообщения в устной форме;
 - способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов.

..... Учащиеся получит возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

..... Коммуникативные УУД

..... У учащихся будут сформированы:

- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- ..умения слушать и вступать в диалог;

- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников.
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных.

.....ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

.....Основы знаний о физической культуре

.....Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

.....Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

.....Легкая атлетика

.....Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

.....Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

.....Кроссовая подготовка

.....Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

.....Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

.....Гимнастика с элементами акробатики

.....Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

.....Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

2 .Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Учебно-методическое обеспечение

Программа:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. Поурочное планирование 1 класс.А.Ю.Патрикеев.

Список используемой литературы:

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 класс

№	Кол-во часов	Название темы	Планируемые результаты			Содержание	Корректировка	Дата	Примеч.
			Предметные	Метапредметные	Личностные				
			Лёгкая атлетика						

1.		Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра</i> «По местам!»	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Знакомство с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды			
2.		Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «По местам!»	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно»	<u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!»			
3.		Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря . Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место» Советы доктора воды.	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.			
4.		Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно»,	<u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаться за помощью		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой			

		«Займи свое место»	«Равняйся»			подготовке.			
5.	.	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. 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			Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.			
6.									
		Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!» Опасность домашних вещей	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	<u>Регулятивные:</u> планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <u>Познавательные:</u> контролировать и	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.			
7.		Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением	Учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и	оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные:</u>	умение не создавать конфликтов и находить правильное	Различать разные виды прыжков, уметь менять направление во время бега,			

		вперед и назад. <i>Подвижная игра</i> «Смена мест»	прыжком на двух ногах с продвижением вперед.	задавать вопросы, обращаться за помощью	решение	оценивать свое состояние.			
8.		Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра</i> «Смена мест» <i>Огонь в доме</i>	Учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед.			Различать разные виды прыжков, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.			
Кроссовая подготовка									
9.		Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега . Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра</i> «Пятнашки»	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<u>Регулятивные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; превосходить результат. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач;	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Проявление доброжелательности	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.			
10.		Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь».	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.			
11.		Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики;			Различать и выполнять строевые команды.			

		переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь». <i>Огонь друг и враг</i>	выполнять наклоны вперед для развития гибкости					
12.		Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствовани е навыков выполнения строевых команд. <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	Учится выполнять организующие строевые команды и приемы					
Гимнастика								
		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Формировать представления учащихся о личной гиене; учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.	<u>Регулятивные:</u> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Выполнять упражнения с предметами, без них, по команде выполнять повороты на месте, совершенствовать выполнение общеразвивающих упражнений.		
14.		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	<u>Познавательные:</u> Формирование социальной роли ученика.			Текущ ий	

		Обучение технике поворотов и прыжков с высоты. Правила поведения в школе		Формирование положительного отношения к учению.					
15.		Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог				Текущи й	
16.		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра</i> «Смена мест»	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.		Текущи й	
17.		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра</i> «Смена мест»		Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.			Текущи й	
18.		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты <i>Упражнение</i> «Солнышко» (со скакалкой) Как рождаются опасные ситуации	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после	Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью				Текущи й индиви дуальн ый	

			приземления						
19.		Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра</i> «Найди цвет!».	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться		Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Упражнения в выполнении прыжков вверх на месте.	Текущий индивидуальный		
20.		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	Научится выполнять упражнения для оценки индивидуального развития основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> применять установленные правила в планировании способа решения.	Мотивация учебной деятельности	Учится быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча	Стартовый контроль		
21.		Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Транспорт	Научиться правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи на дальность с места из	<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное	Упражнение в выполнении основных движений при метании мяча для попадания в	текущий		
22.		Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	различных положений в заданную цель.	познавательную цель.	решение	заданную цель.	Текущий		
23.		Правила метания мяча с разбега. <i>Игра</i> «Ловишки». Наш путь домой	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места	<u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию			текущий		
24.		Правила метания мяча с разбега. <i>Игра</i> «Ловишки».	Научиться метать мяч с разбега.			Упражнения в метании мяча с разбега	текущий		
25.		Совершенствование техники метания.	Научится выполнять метание теннисного			Учиться правильной	Текущий		

		<i>Игра</i> «Попади в корзину».	мяча с правильной постановкой руки			постановке руки при метании мяча в цель.			
26.		Совершенствовани е техники метания . <i>Игра</i> «Попади в корзину».	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки			Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель.	Текущи й		
27.		Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра</i> «Затейники». Как переходить дорогу	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в			Упражнения в держании, передаче, ловле и броске мяча большого диаметра.	текущи й		
28.		Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра</i> «Бросай – поймай».	процессе подвижн. игр;				текущи й		
29.		Прыжки со скакалкой . <i>Подвижная игра</i> «Солнышко»	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	<u>Регулятивные:</u> использовать установленные правила в контроле способа решения.	Осознание ответственности человека за общее благополучие	Учиться выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Текущи й		
30.		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд наши верные друзья	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	<u>Познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы.	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Учиться выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Текущи й		
31.		Эстафеты с обручем,		<u>Коммуникативные:</u> договариваться о			Текущи й		

		скакалкой. Выполнение команд		распределении ролей в совместной деятельности					
32.		Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра</i> «Удочка».	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движения.	<u>Регулятивные:</u> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.	Индивидуальной		
33.	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра</i> «Карусель».	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке и переползание под скамейкой, на развитие координации движения	<u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		Индивидуальной			
34.	Совершенствование техники лазания и перелезания. <i>Игра</i> «Дождик». Сигналы на дорогах		<u>Коммуникативные:</u> проявлять активность во взаимодействии для решения задач			текущей			
35.	<u>Переползание</u> (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»			Учить способам переползания, схожим с движениями животных.		Текущей			
36.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения		Закреплять навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах		Текущей			

37.		Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения				Закреплять навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах	Текущи й		
38.		Полоса препятствий Сами не видят, а другим указывают.	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам				Учиться определять разницу темпа бега,	Текущи й		
39.		Полоса препятствий. <i>Игра</i> «Мы – веселые ребята!»					выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Текущи й		
40.		Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место» Дорожные знаки	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу. <u>Познавательные:</u>	Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная)		Учиться выполнять упражнения только с разрешения учителя и с соблюдением всех правил безопасности.	Текущи й		
41.		Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений</i> «Скамеечка».	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Индивидуальной групповой		
42.		Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений</i> «Скамеечка».	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	и обращаться за помощью			Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Индивидуальной групповой		
43.		Лазание по гимнастической	Научится выполнять упражнения на				Осваивать технику выполнения	Индивидуальной		

		лестнице. Опасные ситуации на дорогах	гимнастической скамейке на развитие координации движения			упражнений на гимнастической стенке.	групповой		
44.		Лазание по гимнастической лестнице.					Индивидуальной		
45.		Техника выполнения акробатических упражнений.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	<u>Регулятивные:</u> использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Выполнять группировки и перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Индивидуальной		
46.		Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	<u>Познавательные:</u> применять правила и пользоваться инструкциями.			Индивидуальной		
47.		Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Опасные ситуации на дорогах	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение;	<u>Коммуникативные:</u> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			Индивидуальной		
48.		Выполнение акробатических упражнений. <i>ПИ</i> «Хитрая лиса»					Индивидуальной		
49.		Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне. Знай правила дорожного движения	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Нравственно-этическая ориентация – навыки	Учить правильному положению при выполнении висов на низкой	Индивидуальной		

50.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и	сотрудничества в разных ситуациях	перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Индивидуальны й		
51.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>		формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> слушать собеседника, формулировать свои			Индивидуал- группов ой		
52.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата Где можно и нельзя играть	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, пресса; раскрывать на примерах	затруднения			Осваивать технику выполнения упражнения на растяжку мышц в разн. положениях	Индивидуальны й	
53.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	<u>Регулятивные:</u> формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний.	Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга	Учиться правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании	Индивидуал- группов ой		
54.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места		<u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.		Учиться ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Текущи й		
55.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места		<u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения; ставить		Текущи й			

		Особенности движения на мокрой дороге		вопросы, вести устный диалог			Текущи й		
Подвижные игры									
56.		Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>							
57.		Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. Мы пассажиры	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации	Текущи й		
58.		Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	взаимодействия с игроками	<u>Познавательные:</u> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	активного отдыха и досуга.	Текущи й		
59.		Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.		<u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности			Текущи й		
60.		Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i> Мы пассажиры				Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	Текущи й		
61.		Веселые старты.	Научится:				Текущи		

			выполнять передачу в эстафете, соблюдать правила взаимодействия с игроками				й		
62.		Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Дед Мороз». Транспорт	Научится: организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе;	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	текущий		
63.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».	соблюдать правила взаимодействия с игроками	<u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	текущий					
64.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение</i> «Смелые воробышки».		<u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Текущий					
65.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение</i> «Смелые воробышки».			Текущий					
66.	Подвижные игры «Учимся, играя!». Будь внимательным и осторожным	Научится организовывать и проводить подвижные игры в помещении;		Текущий					
67.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий					

68.		Развитие выносливости и быстроты	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;			Развитие выносливости, умения распределять силы.	Текущий		
69.		Развитие выносливости и быстроты в гостях у светофора	выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки			Умение чередовать бег с ходьбой.	Текущий		
70.		Метание мяча в щит.	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;	Этические чувства, прежде всего доброжелательность,	Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель.	Текущий		
71.		Подвижные игры «Учимся, играя!».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении	сличать способ действия с заданным эталоном.	эмоционально-нравственная отзывчивость	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать	Текущий		
72.		Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра</i> «Лабиринт». Безопасность на воде	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.		подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	Индивидуал		
73.		Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений;	Коммуникативные: обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог			Текущий		

74.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Научится: выполнять упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время	<u>Регулятивные:</u> формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия. <u>Познавательные:</u>	Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений	Текущи й		
75.	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра</i> «Кто меткий?».	занятий физическими упражнениями	определять, где применяются действия с мячом; формулировать и решать проблемы. <u>Коммуникативные:</u>	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	с мячом	Текущи й		
76.	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение</i> «Передай мяч». Безопасность на льду		задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			Текущи й		
77	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата.	<u>Регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Закреплять навыки в упражнениях при ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы, ползании по гимнастической скамейке.	Текущи й		
78	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	Научится выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед	<u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на	Учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту	Текущи й		

79		Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях Опасность воды	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий упражнениями	и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	здоровый образ жизни	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа	Индивидуальный		
80		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения		на животе и из упора стоя на коленях.	Индивидуальный		
81		Обучение висам на перекладине и шведской стенке безопасность на природе	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса.			Учить правильному положению при выполнении висов на низ. перекладине и шведской стенке	Индивидуальный		
82		Круговые эстафеты до 20 м	Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости			Закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух, выносливость.	Текущий		
83		Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна».	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять	Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения	Готовность и способность к саморазвитию	Умение контролировать смену скорости в беге; познакомиться с простым комплексом	Текущий		

			комплексы упражнений для утренней зарядки.	и дополнения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	упражнений утренней гигиенической гимнастики				
84		Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна».		<u>Познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы.			Текущий Групповой			
		Лёгкая атлетика						Текущий		
85		Закрепление пр по прыжкам Обж Животные.	Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижн.игры	<u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		Закрепление навыка в прыжках через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками				
86		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра</i>	Усовершенствовать навык правильного выполнения основных движений в метании; метать различные предметы			Упражнения в метании мяча и предметов на определенное расстояние, соблюдение правил	текущий			

		«Попади в мяч».	и мячи на дальность с места			подвижных игр.			
87		<i>Игры:</i> «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?». Моё здоровье.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками			Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения игр водящего и капитана	Текущи й		
88		Упражнения на равновесие. <i>Игры:</i> «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	Научится: выполнять приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток			Учиться ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Текущи й		
89		Повторение строевых упражнений. Наклоны Домашняя аптечка	Научится: выполнять размыкание и смыкание;	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу.	Мотивация учебной деятельности	Учиться выполнять строевые команды -размыкание в шеренге на вытянутые руки.	Текущи й		
90		Повторение строевых упражнений. Наклоны	Научится: выполнять перестроение в 1-2 шеренги;	Познавательные: самостоятельно выделять познавательную цель.			Текущи й		
91		Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра</i> «Космонавты»	Научится: выполнять игровые действия; передавать эстафету на скорости	Коммуникативные: вести устный разговор, задавать вопросы;		Закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух,	Текущи й		
92		Веселое многоборье. Метание мячей в цель. Здоровый выбор	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	формулировать собственное мнение		Выносливость. Развивают координацию	Текущи й		

93		Повторение правил техники безопасности. <i>Игры:</i> «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	Научится выполнять соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой			Учить правила поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий	Беседа текущей		
94		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны Повторение о лекарствах	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами			Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Беседа		
95		Кроссовая подготовка	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	<u>Регулятивные:</u> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на	Учатся развивать выносливость в ходьбе и беге на местности.	Текущей		
96		Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	Научится: выполнять игровые действия и упражнения; соблюдать правила подвижной игры	<u>Познавательные:</u> анализ информации.	здоровый образ жизни	Развивают координацию посредством подвижных игр.	Текущей		
97		Подвижные игры. Бег на 60 м. обж	Научится организовывать места занятий подвижными играми	<u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, необходимые для организации своей	Внутренняя позиция школьника на основе положительного	Проявлять качества силы, координации и выносливости.	Текущей		
98		Подвижные игры. Бег .	Научится: равномерно распределять свои	деятельности	отношения к школе	Соблюдать правила техники безопасности во	Текущей		

			силы для завершения шестиминутного бега		время проведения подвижных игр.			
99		Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту». Правила поведения летом	Научится называть игры и формулировать их правила		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущи й		