

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
2018 – 2019 учебный год

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 10
_____ Л. Ю. Дровозова
«__» _____ 2018 г.
Приказ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Физическая культура»
предметная линия учебников системы
«Школа России»
для 1 класса

Составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО (раздел 3, п. 19. Программы отдельных учебных предметов, курсов) (автор: В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014)

Учитель:
Титаренко Анжелика Владимировна

Рабочая программа по курсу «Физическая культура»

Класс: 1

Количество часов:

Всего: 99

В неделю: 3

Планирование составлено на основе:

Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Пояснительная записка к курсу «Физическая культура»

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» (Приказ МОиН №363 от 06 октября 2009 года зарегистрирован Минюст №17785 от 22. 12. 2009) в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Изучение предмета способствует решению следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

Общая характеристика учебного предмета

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 (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Содержание учебного материала

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Результаты изучения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень физической подготовленности

| Контроль ные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | выс окий | сред ний | низ кий | выс окий | сред ний | низ кий |
| | 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 | Кос нуться лбом колен | Кос нуться ладонями пола | Кос нуться пальцами пола | Кос нуться лбом колен | Кос нуться ладонями пола | Кос нуться 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 | | | | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 класс

| № | Дата | | Тема | Планируемые результаты | | | Деятельность учащихся |
|----|------|------|---|---|---|--|---|
| | План | Факт | | Предметные | Метапредметные | Личностные | |
| 1. | | | Техника безопасности на уроке физкультуры. <u>Ознакомление со строевыми командами.</u> <u>Игра «По местам!»</u> | 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. <u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаться за помощью | 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. | | | <u>Строевые упражнения.</u> <u>Подвижная игра «По местам!»</u> | Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно» | | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!» | |
| 3. | | | <u>Строевые упражнения.</u> <u>Подвижная игра «Займи свое место»</u> | Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | |
| 4. | | | <u>Строевые упражнения.</u> <u>Подвижная игра «Займи свое место»</u> | Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|--|
| 5. | | | <u>Бег 20 м, прыжки вверх на месте</u> | 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. | | | <u>Прыжки на двух ногах</u> <u>Игра «Будь ловким!»</u> | 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, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. |
| 7. | | | Прыжки с небольшим продвижением вперед и назад. <u>Подвижная игра «Смена мест»</u> | Учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. | оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью | | Различать разные виды прыжков, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. |
| 8. | | | Прыжки с небольшим продвижением вперед и назад. <u>Подвижная игра «Смена мест»</u> | 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. |
| 9. | | | <u>Игра «Пятнашки»</u> | 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; предвосхищать результат. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы | Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Проявление доброжелательности | Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|--|---|
| 10. | | | Челночный бег с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь». | Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости | решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 11. | | | Челночный бег с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь». | Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости | | | Различать и выполнять строевые команды. |
| 12. | | | Челночный бега с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Эстафета зверей». | Учится выполнять организующие строевые команды и приемы | | | |
| 13. | | | Прыжки и повороты с высоты. | Формировать представления учащихся о личной гигиене; 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. | | | Повороты и прыжки с высоты. | Научится выполнять задания на развитие физических качеств | <u>Познавательные:</u> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. | | |
| 15. | | | Повороты и прыжки с высоты. | Научится выполнять задания на развитие физических качеств | <u>Коммуникативные:</u> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | | |
| 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 | <u>Регулятивные:</u> 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. |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|---|---|
| 17. | | | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i> | | <u>Познавательные:</u> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. | умение не создавать конфликтов и находить правильное решение. | |
| 18. | | | Прыжки вверх и вниз на маты <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i> | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления | | | <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью |
| 19. | | | Прыжки в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i> | Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | | Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | |
| 20. | | | 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 |
| 21. | | | Метание мяча в горизонтальную цель. | Научиться правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи на дальность с места из | | | <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; |
| 22. | | | Метание мяча в горизонтальную цель. | различных положений в заданную цель. | формулировать собственное мнение и позицию | | |
| 23. | | | Метание мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i> | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места | | | |
| 24. | | | Метание мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i> | Научиться метать мяч с разбега. | | | Упражнения в метании мяча с разбега |
| 25. | | | Метание. <i>Игра «Попади в корзину».</i> | Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки | | | Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель. |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|---|--|
| 26. | | | Метание. Игра «Попади в корзину». | Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки | | | Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель. |
| 27. | | | Ловля и бросок мяча. <i>Игра</i> «Затейники». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижн. игр; | | | Упражнения в держании, передаче, ловле и броске мяча. |
| 28. | | | Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра</i> «Бросай – поймай». | | | | |
| 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) |
| 30. | | | Эстафеты с обручем, скакалкой. | 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 |
| 31. | | | Эстафеты с обручем, скакалкой. | | <u>Коммуникативные:</u> договариваться о распределении ролей в совместной деятельности | | |
| 32. | | | Лазание 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. |
| 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. |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|---|--|
| 34. | | | Лазание по гимнастической стенке, <i>Игра «Дождик».</i> | | <u>Коммуникативные:</u> проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | |
| 35. | | | Переползание (подражание животным), игра «Крокодил», | | | | Учить способам переползания, схожим с движениями животных. |
| 36. | | | Переползание «Обезьяна» | Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения | | | Закреплять навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах |
| 37. | | | Лазание по гимнастической стенке, Переползание «Крокодил», «Обезьяна» | Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения | | | Закреплять навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах |
| 38. | | | Полоса препятствий. | Научится выполнять бег в темпе по ориентирам | | | Учиться определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей |
| 39. | | | Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i> | | | | |
| 40. | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i> | 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. |
| 41. | | | Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i> | Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности | использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы и обращаться за помощью | Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке. |
| 42. | | | Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i> | Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности | | | Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке. |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|---|--|
| 43. | | | Лазание по гимнастической лестнице. | Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движения | | | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. |
| 44. | | | Лазание по гимнастической лестнице. | | | | |
| 45. | | | Акробатика | 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. |
| 46. | | Акробатика. Кувырок в группировке | Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты. | <u>Познавательные:</u> применять правила и пользоваться инструкциями. | | | |
| 47. | | Акробатика. Кувырок в группировке | Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; | <u>Коммуникативные:</u> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | |
| 48. | | Акробатика. Кувырок в группировке <i>ПИ «Хитрая лиса»</i> | | | | | |
| 49. | | | Упор и вис лежа на низком бревне. | Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | <u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях | Учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса |
| 50. | | Вис, упор. Равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i> | | <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и | | | |
| 51. | | Вис, упор. Равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i> | | формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> слушать собеседника, формулировать свои | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|---|
| 52. | | | Гибкость. Наклоны вперед, сидя на полу. | Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, пресса; раскрывать на примерах | затруднения | | Осваивать технику выполнения упражнения на растяжку мышц в разн. положениях |
| 53. | | | Равновесие. Прыжки 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. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга | Учиться правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании |
| 54. | | Равновесие. Прыжки в длину с места | Учиться ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы | | | | |
| 55. | | Равновесие. Прыжки в длину с места | | | | | |
| 56. | | Координация <i>Игра «Змейка»</i> | | | | | |
| 57. | | Подвижная игра «Раки», | Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила | | | | <u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <u>Познавательные:</u> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| 58. | | Подвижная игра «Через холодный ручей | взаимодействия с игроками | | Навыки сотрудничества в разных ситуациях | | |
| 59. | | Подвижная игра «Быстро по местам», | | | | | |
| 60. | | Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i> | | | | | Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|--|---|
| 61. | | | Веселые старты. | Научится: выполнять передачу в эстафете, соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |
| 62. | | | Метание снежка (мешочка). <i>Игра</i> «Дед Мороз». | Научится: организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе; | <u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | 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. |
| 63. | | | Метание снежка (мешочка). <i>Игра</i> «Снежное царство». | соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |
| 64. | | | Метание снежка (мешочка). <i>Игров. упражнение</i> «Смелые воробышки». | | | | |
| 65. | | | Метание снежка (мешочка). <i>Игров. упражнение</i> «Смелые воробышки». | | | | |
| 66. | | | Подвижные игры «Учимся, играя!». | Научится организовывать и проводить подвижные игры в помещении; | | | |
| 67. | | | Подвижные игры «Учимся, играя!». | соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |
| 68. | | | Бег с высоким подниманием бедра | Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; | | | |
| 69. | | | Метание и ловля мяча. | выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|--|--|
| 70. | | | Метание мяча в щит. | Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки | <u>Регулятивные:</u> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. | Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость | Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. |
| 71. | | Подвижные игры «Учимся, играя!». | Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении | <u>Познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. | | | |
| 72. | | Акробатика. <i>Игра «Лабиринт».</i> | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | <u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог | | | |
| 73. | | | Лазания и перелезания. Метание мяча. | Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; | <u>Регулятивные:</u> формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия. | Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) | Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом |
| 74. | | Прием, передача и прокат малого мяча. | Научится: выполнять упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | <u>Познавательные:</u> определять, где применяются действия с мячом; формулировать и решать проблемы. | | | |
| 75. | | Метание и ловля мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i> | | <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | |
| 76. | | <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i> | | | | | |
| 77 | | | 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. |

| | | | | | | | |
|----|--|------------------------|--|--|--|--|---|
| 78 | | | 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 здоровый образ жизни | Учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту |
| 79 | | Перекаты в гимнастике. | 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. | | | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. |
| 80 | | | Гибкость: наклоны вперед, сидя на полу, | Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах | <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | | Учить правильному положению при выполнении висов на низ. перекладине и шведской стенке |
| 81 | | | Вис на перекладине или шведской стенке. | Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса. | | | Закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух, выносливость. |
| 82 | | | Эстафета: «Кто быстрее», | Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | <u>Регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения | Готовность и способность к саморазвитию | Умение контролировать смену скорости в беге; познакомиться с простым комплексом |
| 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 комплексы | | | и дополнения |
| 84 | | | Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна». | упражнений для утренней зарядки. | <u>Познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы. | | упражнений утренней гигиенической гимнастики |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--------------------------------|---|
| 85 | | | Прыжки. <i>подвижная игра:</i> «Прыгающие воробушки», | 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 мяча <i>Подвижная игра</i> «Попади в мяч». | Усовершенствовать навык правильного выполнения основных движений в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места | Упражнения в метании мяча и предметов на определенное расстояние, соблюдение правил подвижных игр. | | | |
| 87 | | <i>Игры:</i> «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?». | Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | | |
| 88 | | | равновесие. <i>Игры:</i> «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки». | Научится: выполнять приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультурминутки | Учиться ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы | | |
| 89 | | | Строевые упражнения. Наклоны | Научится: выполнять размыкание и смыкание; | <u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу. | Мотивация учебной деятельности | Учиться выполнять строевые команды -размыкание в шеренге на вытянутые руки. |
| 90 | | | Строевые упражнения. Наклоны | Научится: выполнять перестроение в 1-2 шеренги; | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 91 | | Эстафета: «Космонавты» | Научится: выполнять игровые действия; передавать эстафету на скорости | <u>Коммуникативные:</u> вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | | Закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух, |
| 92 | | Метание мячей в цель. | Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр | | | Выносливость. Развивают координацию |
| 93 | | ТБ <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 |
| 94 | | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) | Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами | | | Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе |
| 95 | | Бег 20 м. | 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 здоровый образ жизни | Учатся развивать выносливость в ходьбе и беге на местности. |
| 96 | | Полоса препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля». | Научится: выполнять игровые действия и упражнения; соблюдать правила подвижной игры | | | <u>Познавательные:</u> анализ информации. |
| 97 | | Подвижные игры. Бег 60 м. | Научится организовывать места занятий подвижными играми | <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | Проявлять качества силы, координации и выносливости. |
| 98 | | Подвижные игры. Бег. | Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега | | | Соблюдать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|---|
| 99 | | | Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту». | 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. |
|----|--|--|---|---|--|---|