

## **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.

### **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

### 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

**Организуящие 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 группировку 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 (стилизированные 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

#### 1класс

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					

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 класс

№	Дата	Тема	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Вид контроля
			Предметные	Метапредметные	Личностные		
1.	01.09.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия	Адекватная мотивация учебной деятельности.  Умение избегать	Знакомство с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать	Беседа

		строевыми командами. <i>Игра «По местам!»</i>	поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	и выполнять команды	
2.	02.09.	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!»</i>	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 характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!»	Текущий
3.	07.09.	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря . Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	<u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаться за помощью		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Текущий
4.	08.09.	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»			Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Текущий
5.	09.09.	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			Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Стартовый контроль: бег 20 м.

6.	14.09.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	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 оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью	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.	Текущий
7.	15.09.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра</i> «Смена мест»	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.	текущий
8.	16.09.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра</i> «Смена мест»	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.	Текущий
9.	21.09.	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; предвосхищать результат.  <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.  Проявление доброжелательности	Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	текущий

				эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.			
10.	22.09.	Двигательный режим учащегося. Техника <b>челночного бега</b> с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь».	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	<u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Текущий
11.	23.09.	Двигательный режим учащегося. Техника <b>челночного бега</b> с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь».	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости				Текущий
12.	28.09.	Закрепление техники <b>челночного бега</b> с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения <b>строевых команд.</b> <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	Учится выполнять организующие строевые команды и приемы				Текущий
13.	29.10.	<b>Общеразвивающие упражнения</b> с предметами и без предметов.	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения	<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	текущий



			прыжков.			упражнений.	
14.	30.09.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	<u>Познавательные:</u> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.			Текущий
15.	05.10.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	<u>Коммуникативные:</u> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог			Текущий
16.	06.10.	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.	Текущий
17.	07.10.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра</i> «Смена мест»		<u>Познавательные:</u> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.			Текущий
18.	12.10.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты <i>Упражнение</i>		<u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью			Текущий индивидуальный

		«Солнышко» (со скакалкой)	перед прыжком и после приземления				
19.	13.10.	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.	14.10.	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.	19.10.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Научиться правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи на дальность с места из различных положений в заданную цель.	<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение	Упражнение в выполнении основных движений при метании мяча для попадания в заданную цель.	текущий
22.	20.10	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.					Текущий
23.	21.10.	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра</i> «Ловишки».					текущий
24.	26.10.	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра</i> «Ловишки».					текущий
25.	27.10.	Совершенствование 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.	Текущий
26.	28.10	Совершенствование техники метания.	Научится выполнять метание теннисного мяча			Учиться правильной постановке руки при	Текущий

		<i>Игра</i> «Попади в корзину».	с правильной постановкой руки			метании мяча в цель.	
27.	3 четверть	Упражнения с мячом большого диаметра <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 большого диаметра.	текущий
28.		Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра</i> «Бросай – поймай».					текущий
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)	Текущий
30.		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	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	Текущий
31.		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд		<u>Коммуникативные:</u> договариваться о распределении ролей в совместной деятельности			Текущий
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.	Индивидуал-групповой
33.		Лазание по гимнастической	Научится выполнять упражнения на	<u>Познавательные:</u> выбирать наиболее		Соблюдать правила техники	Индивидуал-групповой

		стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра</i> «Карусель».	гимнастической стенке и переползание под скамейкой, на развитие координации движения	эффективные способы решения задачи.  <u>Коммуникативные:</u> проявлять активность во взаимодействии для решения задач		безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	
34.		Совершенствовани е техники <b>лазания</b> и перелезания. <i>Игра</i> «Дождик».					текущий
35.	25.11	<b>Переползание</b> (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»					
36.	30.11	Развитие координационных способностей посредством <b>гимнастических упражнений</b>	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения			Закреплять навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах	Текущий
37.	01.12	Развитие координационных способностей посредством <b>гимнастических упражнений</b>	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения				Текущий
38.	07.12	<b>Полоса препятствий.</b>	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам				Текущий
39.	.	<b>Полоса препятствий.</b> <i>Игра</i> «Мы – веселые ребята!»					
40.		Техника безопасности на уроках <b>гимнастики.</b> <i>Подвижная игра</i>	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила предупреждения	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу.	Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная,	Учиться выполнять упражнения только с разрешения учителя и с соблюдением	Текущий

		«Займи свое место»	травматизма во время занятий	<u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения задач.  <u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы и обращаться за помощью	учебно-познавательная) Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	всех правил безопасности.		
41.		Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений</i> «Скамеечка».	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности			Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Индивидуал-групповой	
42.	15.12	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений</i> «Скамеечка».	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности			Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Индивидуал-групповой	
43.	16.12	Лазание по гимнастической лестнице.	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движения			Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.	Индивидуал-групповой	
44.		Лазание по гимнастической лестнице.					Индивидуал-групповой	
45.		Техника выполнения акробатических упражнений.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	<u>Регулятивные:</u> использовать речь для регуляции своего действия.  <u>Познавательные:</u> применять правила и пользоваться инструкциями.  <u>Коммуникативные:</u> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Выполнять группировки и перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Индивидуал-групповой	
46.	23.12	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.				Индивидуальный	
47.		Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение;				Индивидуал-групповой	
48.		Выполнение акробатических упражнений. <i>ПИ</i> «Хитрая лиса»					Индивидуальный	

49.		Фронтальное обучение <b>упору и висам лежа</b> 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.  <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <u>Коммуникативные:</u> слушать собеседника, формулировать свои затруднения	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	Индивидуальный
50.	.	Выполнение <b>висов, упоров</b> и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>					Индивидуальный
51.		Выполнение <b>висов, упоров</b> и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>					Индивидуально-групповой
52.		<b>Развитие гибкости:</b> наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, пресса; раскрывать на примерах			Осваивать технику выполнения упражнения на растяжку мышц в разн. положениях	Индивидуальный
53.		Упражнения на равновесие. Учет по <b>прыжкам в длину с места</b>	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	Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга	Учиться правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании	Индивидуально-групповой
54.		Упражнения на равновесие. Учет по <b>прыжкам в длину с места</b>				Учиться ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Текущий
55.		Упражнения на равновесие. Учет по <b>прыжкам в длину с места</b>					Текущий
56.		Развитие					Текущий

		координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>		диалог			
57.	1.02.	Игровые упражнения по совершенствованию <b>двигательных навыков.</b>	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<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	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения  Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	Текущий
58.		Игровые упражнения по совершенствованию <b>двигательных навыков.</b>					Текущий
59.		Игровые упражнения по совершенствованию <b>двигательных навыков.</b>					Текущий
60.		<b>Танцевал. минутка</b> «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений</i> «Ветер»				Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	Текущий
61.		<b>Веселые старты.</b>	Научится: выполнять передачу в эстафете, соблюдать правила взаимодействия с игроками				Текущий
62.		Подвижные игры в зимний период. <b>Метание снежка.</b> <i>Игра «Дед Мороз».</i>	Научится: организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия.  <u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга  Выбирать для	текущий
63.	09.02	Подвижные игры в зимний период. <b>Метание снежка.</b> <i>Игра «Снежное царство».</i>					текущий

64.		Подвижные игры в зимний период. <b>Метание снежка.</b> <i>Игров. упражнение</i> «Смелые воробышки».		создавать ход деятельности при решении проблем.		проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	Текущий
65.		Подвижные игры в зимний период. <b>Метание снежка.</b> <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
66.		<b>Подвижные игры</b> «Учимся, играя!».	Научится организовывать и проводить подвижные игры в помещении;				Текущий
67.		<b>Подвижные игры</b> «Учимся, играя!».	соблюдать правила взаимодействия с игроками				Текущий
68.		<b>Развитие выносливости и быстроты</b>	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;			Развитие выносливости, умения распределять силы.	Текущий
69.		<b>Развитие выносливости и быстроты</b>	выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки			Умение чередовать бег с ходьбой.	Текущий
70.		<b>Метание мяча в щит.</b>	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.  <u>Познавательные:</u> ставить и формулировать	Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель.	Текущий
71.		<b>Подвижные игры</b> «Учимся, играя!».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении			Объяснять пользу подвижных игр.	Текущий
72.		Разучивание	Соблюдать правила			Использовать подвижные игры для	Индивидуал



		акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.		организации активного отдыха и досуга.	
73.		Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений;	<u>Коммуникативные:</u> 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 занятий физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия.  <u>Познавательные:</u> определять, где применяются действия с мячом; формулировать и решать проблемы.	Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Текущий
75.		Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>		<u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире		Текущий
76.		Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>					Текущий
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.	Текущий
78		Упражнение	Научится выполнять	<u>Познавательные:</u>	Самостоятельность	Учить поднимать	Текущий

		«Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	акробатические упражнения – наклоны вперед	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	туловище из положения лежа на быстроту	
79		Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ноги рук в различных положениях	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий упражнениями	<u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения		Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Индивидуальный
80		<b>Развитие гибкости:</b> наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах			Учить правильному положению при выполнении висов на низ.перекладине и шведской стенке	Индивидуальный
81		<b>Обучение висам</b> на перекладине и шведской стенке	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса.			Закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух, выносливость.	Текущий
82		<b>Круговые эстафеты</b> до 20 м	Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости			Умение контролировать смену скорости в беге; познакомиться с простым комплексом упражнений утренней гигиенической	Текущий
83		<b>Комплекс упражнений</b> «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 упражнений для утренней зарядки.	<u>Регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения	Готовность и способность к саморазвитию	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Текущий
84	21.04	<b>Комплекс упражнений</b> «На лугу».		<u>Познавательные:</u>			Текущий Групповой

		<i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна».		ставить и формулировать проблемы.		гимнастики	
85		<b>Закрепление учебного материала по прыжкам,</b> развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр:</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	Текущий
86		<b>Метание малого мяча</b> из положения стоя грудью в направления метания. <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.	текущий
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			Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения игр водящего и капитана	Текущий
88		<b>Упражнения на равновесие.</b> <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	Текущий
89		<b>Повторение строевых упражнений.</b>	Научится: выполнять размыкание и смыкание;	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную	Мотивация учебной деятельности	Учиться выполнять строевые команды -размыкание в	Текущий

		Наклоны		задачу.		шеренге на вытянутые руки.	
90		Повторение <b>строевых упражнений.</b> Наклоны	Научится: выполнять перестроение в 1-2 шеренги;	<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять познавательную цель.			Текущий
91		Соревнования и <b>круговые эстафеты</b> до 20м. <i>Игра</i> «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,	Текущий
92		<b>Веселое многоборье.</b> Метание мячей в цель.	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр			Выносливость. Развивают координацию	Текущий
93		Повторение правил <b>техники безопасности.</b> <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 текущий
94		<b>Правила закаливания</b> (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	Беседа
95		<b>Кроссовая подготовка</b>	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.	Текущий
96		Преодоление <b>полосы препятствий.</b> <i>Игра</i> «Лягушата и	Научится: выполнять игровые действия и упражнения; соблюдать правила подвижной игры	<u>Познавательные:</u> анализ информации.		Развивают координацию посредством подвижных игр.	Текущий

		цапля».					
97		<b>Подвижные игры.</b> Бег на 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.	Текущий
98		<b>Подвижные игры.</b> Бег .	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега			Соблюдать правила техники безопасности и во время проведения подвижных игр.	Текущий
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.	Текущий