**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Ново-Снопковская основная общеобразовательная школа**

**Утверждаю**

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.И. Панфилов

Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет** физическая культура

**Класс** 1 класс

**Уровень** Базовый уровень

**Учитель** Леонов Андрей Евгеньевич

**Категория** I

**Стаж работы** 13 лет

**Педагогический стаж** 13 лет

Всего часов на учебный год 99

Количество часов в неделю 3

Плановых контрольных работ 0

Плановых лабораторных работ 0

Плановых экскурсий 0

2014г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая учебная программа предназначена для общеобразовательных учреждений, разработана для общеобразовательного учреждения МБОУ «Ново-Снопковская ООШ».

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004;
* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
* авторская программа В. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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 способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

**Цель** программы

* 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.)

**Задачи:**

* 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.

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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 КЛАСС**

Физическая культура: 3 часа в неделю.

* I четверть - 9 недель, 27 уроков;
* II четверть - 7 недель, 21 урок;
* III четверть - 9 недель, 27 уроков;
* IV четверть - 8 недель, 24 урока;
* ИТОГО: 34 недели, 99 уроков.

***Раздел 1:*** «Легкая атлетика» 32 ч

Ходьба и бег 10 ч

Прыжки 8 ч

Метание 8 ч

Подвижные игры 6 ч

***Раздел 2:*** «Подвижные игры на основе баскетбола» 19 ч

***Раздел 3:*** «Гимнастика» 20 ч

Акробатика, висы, строевые упражнения 11 ч

Опорные прыжки 7 ч

***Раздел 4:*** «Лыжная подготовка» 30 ч

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Ходьба* с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.

*Бег* на 30м и 60м, бег с высоким подниманием бедра.

*Метание* малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* ступающий и скользящий шаг, одновременный двухшажный ход, попеременный двушажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Вол во рву», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Основные требования к уровню подготовки учащихся.**

**К концу 1 класса обучающиеся должны знать:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских играх;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Критерии и нормы оценки ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы.**

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Комплексы домашнего задания

Комплекс №1

**Упражнение 1.** Стоя прямо, руки вдоль тела. Отводим левую руку в сторону, правую поднимаем вверх, опускаем. Левую руку выводим вперед, правую поднимаем вверх, опускаем. Повторяем упражнение для правой руки. Выполняем по 5 раз для каждой руки в медленном темпе.

**Упражнение 2.** Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. Выполняем повороты в правую и в левую стороны, по 5 раз в каждую сторону.

Комплекс №2

**Упражнение 1.** Стоя прямо, руки на поясе. Делаем выпад правой ногой вперед, наклоняемся и хлопаем в ладоши под коленом, возвращаемся. Выполняем для левой ноги. Выполняем по 5 раз на каждую ногу.

**Упражнение 2.** Стоя прямо, руки вдоль тела. Наклоняемся вправо, правая рука скользит вдоль тела, левая на поясе, возвращаемся, повторяем в левую сторону. Выполняем по 5 раз в каждую сторону.

Комплекс №3

**Упражнение 1.** Стоя прямо, прямые руки разведены в сторону. Повороты вправо и влево. Выполняем по 5 раз в каждую сторону.

**Упражнение 2.** Ходьба на месте

**Рабочая программа по физической культуре 1 класс**

**I четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | План | Факт | | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемый результат (в соответствии с ФГОС) | | | | Д\З | | Примечание |
| Понятия | Предметный результат | Метапредметные результаты | Личностный результат |
|  | | **Легкая атлетика и подвижные игры** | | | | | | | |  | |  |
| 1 |  |  | | Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках. | Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. | Понятие о физической культуре. | Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой. Научиться строиться в шеренгу и колонну. | Регулятивные – организация рабочего места.  Познавательные – определять влияние физических упражнений на здоровье человека.  Коммуникативные – рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека. | Мотивация учебной деятельности, приобретение опыта мыслительной деятельности. | Комплекс №1 | |  |
| 2 |  |  | | Основные способы передвижений человека. | Познакомить с основными способами передвижений человека. | Основные способы передвижений человека. | Разучить команды: «становись», «смирно». Построение в шеренгу и колонну. | Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу.  Познавательные – выполнять каманды «становись», «смирно».  Коммуникативные – ставить вопросы. | Адекватная мотивация. Приобретение опыта мыслительной деятельности. | Комплекс №3 | |  |
| 3 |  |  | | Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. | Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках. | Профилактика травматизма. | Разучить повороты направо, налево. Разучить игру «У медведя во бору». Разучить медленный равномерный бег. | Регулятивные – определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Познавательные – выполнять повороты направо, налево.  Коммуникативные – участвовать в подвижной игре, соблюдать правила игры. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях. | Комплекс №2 | |  |
| 4 |  |  | | История возникновения физической культуры. | Познакомить с историей возникновения физической культуры. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | Повторить медленный равномерный бег, бег с изменением направления. Разучить повороты кругом на месте. | Регулятивные – изучать историю возникновения физической культуры, участвовать в беседе.  Познавательные – выполнять команды направо, налево, медленный равномерный бег.  Коммуникативные – рассказать о формах занятий физическими упражнениями. | Уважительное отношение к иному мнению. | Комплекс №1 | |  |
| 5 |  |  | | Бег и его разновидности. | Познакомиться с разновидностями бега. | Беговая подготовка. | Разучить бег с ускорением, бег спиной вперед. Повторить игру «Умедведя во бору». Повторить повороты кругом. | Регулятивные – использовать разные виды бега.  Познавательные – осваивать технику бега различными способами.  Коммуникативные – участвовать в подвижной игре, соблюдать правила игры. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях. | Комплекс №3 | |  |
| 6 |  |  | | Эстафетный бег. | Изучать приемы эстафетного бега. | Беговая подготовка. | Повторить разновидности бега. Разучить игру «Вызов номеров». Воспитывать внимание. | Регулятивные – следовать при выполнении заданий инструкциям учителя.  Познавательные – применять полученные умения в игре «Вызов номеров».  Коммуникативные – выполнять упражнения на внимание. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях. | Комплекс №2 | |  |
| 7 |  | |  | Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. | Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков. | Прыжковая подготовка. | Разучить прыжок вверх на двух ногах. Повторить игру «Вызов номеров». | Регулятивные – вносить коррективы в свою работу.  Познавательные – объяснять и применять технику прыжков, технику приземления.  Коммуникативные – согласовывать действия партнеров в игре. | Адекатно оценивать правильность выполнения задания. | Комплекс №1 | |  |
| 8 |  | |  | Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед. | Представление о физических упражнениях. | Прыжковая подготовка. | Разучить прыжок вверх с продвижением вперед. Развивать прыгучесть. Повторить прыжки вверх на двух ногах. | Регулятивные – изучать историю возникновения физической культуры, участвовать в беседе.  Познавательные – выполнять команды направо, налево, медленный равномерный бег.  Коммуникативные – рассказать о формах занятий физическими упражнениями. | Мотивация к выполнению упражнений. | Комплекс №3 | |  |
| 9 |  | |  | Прыжок в длину с места. | Осваивать технику прыжка в длину. | Прыжковая подготовка. | Разучить прыжок в длину с места. Совершенствовать прыжки вверх на двух ногах. Повторить прыжки с продвижением вперед. | Регулятивные – изучать историю возникновения физической культуры, участвовать в беседе.  Познавательные – выполнять команды направо, налево, медленный равномерный бег.  Коммуникативные – рассказать о формах занятий физическими упражнениями. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 | |  |
| 10 |  | |  | Челночный бег 3×10 м. | Развивать координацию движений. | Беговая подготовка. | Повторить прыжок в длину с места. Разучить челночный бег, игру «Вороны и воробьи». Развивать координацию движений. | Регулятивные – выполнять упражнения на координацию движений и быстроту.  Познавательные – выполнять осваивать умения по взаимодействию в парах при выполнении беговых упражнений.  Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности. | Навыки и сотрудничество в разных ситуациях. | Комплекс №1 |  | |
| 11 |  | |  | Преодоление полосы препятствий. | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. | Прикладная направленность. | Повторить челночный бег. Преодолевать полосу из 5 препятствий. Подвижная игра «Воробьи, вороны». Развивать выносливость. | Регулятивные – соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств.  Познавательные – проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  Коммуникативные – согласовывать действия партнеров в игре. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №3 |  | |
| 12 |  | |  | Метание – одно из древних физических упражнений. | Познакомить с историей возникновения метания. | Метание малого мяча. | Разучить хват т/мяча для выполнения метания. Броски и ловля мяча. Прыжки через натянутую скакалку 30-40 см. | Регулятивные – изучать историю возникновения метания.  Познавательные – выполнять правильный хват малого мяча.  Коммуникативные – отвечать на вопросы, задавать вопросы. | Адекатно оценивать правильность выполнения задания. | Комплекс №2 |  | |
| 13 |  |  | | Метание в вертикальную цель. | Познакомить с техникой метания. | Метание малого мяча. | Разучить метание т/мяча в вертикальную цель с 3 м. разучить игру «Совушка». Развивать гибкость. | Регулятивные – осваивать технику метания малого мяча.  Познавательные – описывать технику метания малого мяча.  Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности при метании мяча и игре. | Приобретение опыта мыслительной деятельности. | Комплекс №1 |  | |
| 14 |  |  | | Легкая атлетика – королева спорта. | Познакомить с видом спорта легкая атлетика. | Метание малого мяча. | Повторить метание т/мяча в цель. Отбивы мяча об пол. Подвижная игра «Совушка». | Регулятивные – понимать цель выполняемых действий.  Познавательные – участвовать в беседе. Высказывать собственное мнение о легкой атлетике.  Коммуникативные – вносить коррективы в свою работу. | Приобретение умения доказывать свое мнение. | Комплекс №3 |  | |
| 15 |  |  | | Метание в горизонтальную цель. | Познакомить с техникой метания на дальность. | Метание малого мяча. | Разучить метание в горизонтальную цель. Повторить игру «Вызов номеров». Развивать выносливость. | Регулятивные – следить при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – выявлять характерные ошибки при выполнении метания.  Коммуникативные – согласовывать действия партнеров в игре. | Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. | Комплекс №2 |  | |
| 16 |  |  | | Как устроен человек. | Познакомить со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений. | Метание малого мяча. | Повторить метание в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору». | Регулятивные – работать с информацией о строении человека и работе мышц.  Познавательные – устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц.  Коммуникативные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Познавательная мотивация к истории человека. | Комплекс №1 |  | |
| 17 |  |  | | Броски набивного мяча (0,5 кг). | Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. | Метание мяча (0,5 кг). | Разучить бросок набивного мяча от груди на дальность. Повторить прыжки через натянутую (h – 30-40 см) скакаоку. Разучить игру «Планеты». | Регулятивные – следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя.  Познавательные – выявлять характерные ошибки при выполнении броска набивного мячом от груди на дальность.  Коммуникативные – соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. | Комплекс №3 |  | |
| 18 |  |  | | Прыжки через качающуюся скакалку. | Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. | Метание мяча (0,5 кг). | Повторить бросок набивного мяча. Прыжки через качающуюся скакалку. Игра «Планеты». | Регулятивные – следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя.  Познавательные – проявлять силу в бросках набивного мяча, волевые усилия.  Коммуникативные – согласовывать действия партнеров в игре. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. | Комплекс №2 |  | |
| 19 |  |  | | Преодоление препятствий. | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. | Беговая подготовка. | Повторить разученные виды бега. Преодолевать полосу препятсвий с использованием элементов легкой атлетики. Развивать быстроту. | Регулятивные – удерживать цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий.  Познавательные – соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств.  Коммуникативные – проявлять волевые усилия. | Мотивация к выполнению упражнений. | Комплекс №1 |  | |
| 20-21 |  |  | | Подвижные игры. | Организовывать и проводить подвижные игры. | Игры. | Повторить подвижные игры. Воспитывать взаимопомощь. | Регулятивные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Познавательные – соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.  Коммуникативные – выявлять причины успешной игры. | Адекватно оценивать правильность выполнения задания. | Комплекс №1 |  | |
| 22-23 |  |  | | Подвижные игры. | Организовывать и проводить подвижные игры. | Игры. | Повторить подвижные игры «У медведя во бору», «Охотники и утки», «Вызов номеров». | Регулятивные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Познавательные – взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Коммуникативные – проявлятьь волевые усилия. |  | Комплекс №3 |  | |
| 24-25 |  |  | | Подвижные игры. | Организовывать и проводить подвижные игры. | Игры. | О.Р.У. Повторить подвижные игры «Вороны и воробьи», «Совушка». Эстафета с мячом. | Регулятивные – следовать при выполнении игр инструкциям учителя.  Познавательные – уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием.  Коммуникативные – проявлять волевые усилия. |  | Комплекс №2 |  | |
| 26-27 |  |  | | Подвижные игры. | Организовывать и проводить подвижные игры. | Игры. | О.Р.У. в движении. Игры «Удочка», «Вызов номеров», «Мяч соседу». Эстафета. | Регулятивные – излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Познавательные – взаимодействовать в парах и группах при выполнении игровых действий.  Коммуникативные – соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. |  | Комплекс №1 |  | |

**II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | План | | | Факт | | | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемый результат (в соответствии с ФГОС) | | | | Д\З | | | | | | Примечание |
| Понятия | Предметный результат | УУД | Личностный результат |
| 28 |  | | | | |  | История развития гимнастики. | Познакомить с историей развития гимнастики. | Понятие о развитии гимнастики. | Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. Разучить положение упор присев. | Регулятивные – соблюдать правила поведения на уроке гимнастики.  Познавательные – изучать и выполнять положение упор присев.  Коммуникативные – отвечать на вопросы, выслушивать друг друга. | Познавательная мотивация к истории развития гимнастики. | Комплекс №3 | | | | |  | |
| 29 |  | | | |  | | Осанка человека. | Дать представление о правильной осанке. | Понятие об осанке человека. | Повторить положение упор присев. Разучить игру «Запрещенное движение». Развивать координацию движений. | Регулятивные – адекатно воспринимать содержательную оценку своей работы.  Познавательные – находить нужную информацию.  Коммуникативные – отвечать на вопросы, задавать вопросы. | Понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. | Комплекс №2 | | | | |  | |
| 30 |  | | | |  | | Положение «группировка». | Разучить положение «группировка». | Акробатика. | Разучить приставной шаг. Игра «Запрещенное движение». Развивать координацию движений. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – разучить и выполнять приставной шаг.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Адекватно оценивать правильность выполнения задания. | Комплекс №1 | | | | |  | |
| 31 |  | | | |  | | Утренняя гимнастика. | Познакомить с пользой утренней гимнастики. | Понятие об утренней гимнастике. | Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики. Повторить приставной шаг, группировку. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику.  Коммуникативные – отвечать на вопросы и задавать вопросы. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Комплекс №3 | | | | |  | |
| 32 |  | | | |  | | Перекаты в «группировке». | Разучить перекаты в группировке вперед-назад. | Акробатика. | Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики. Разучить игру «Охотники и утка». Повторить перекаты. | Регулятивные – следовать инструкциям учителя.  Познавательные – находить нужную информацию в словаре учебника.  Коммуникативные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Мотивация учебной деятельности. Приобретение опыта мыслительной деятельности. | Комплекс №2 | | | |  | | |
| 33 |  | | | |  | | Физкультурные минутки. | Рассказать о физкультурных минутках. | Понятие о физкульт-минутках. | Разучить комплекс упражнений для физкульт-минуток. Повторить перекаты, игру «Охотники и утки». | Регулятивные – осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения, проводить физкультурные минутки.  Познавательные – выявлять характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Отбирать и составлять комплекс упражнений для физкультминуток. | Комплекс №2 | | | |  | | |
| 34 |  | | | |  | | Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях. | Осваивать лазанье по наклонной скамейке. | Прикладная гимнастика. | Разучить лазанье по наклонной скамейке. Разучить перекаты прогнувшись. Игра. | Регулятивные – определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма.  Познавательные – осваивать лазанье по наклонной скамейке.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях. | Комплекс №1 | | | |  | | |
| 35 |  | |  | | | | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. | Осваивать лазанье по наклонной скамейке. | Прикладная гимнастика. | Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Перекаты прогнувшись. Игра. Воспитывать внимание. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – разучить и выполнять перекаты. Изучить способы лазанья.  Коммуникативные – выполнять упражнения на воспитание внимания. | Адекватно оценивать правильность выполнения задания. | Комплекс №3 | | | |  | | |
| 36 |  | |  | | | | Лазанье по гимнастической стенке. | Осваивать лазанье по гимнастической стенке. | Прикладная гимнастика. | Разучить лазанье по гимнастической стенке. Повторить перекаты. Разучить игру «Передай мяч». Воспитывать смелость. | Регулятивные – выполнять лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.  Познавательные – следовать инструкциям учителя.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Мотивация учебной деятельности, приобретение опыта. | Комплекс №2 | | | |  | | |
| 37 |  | |  | | | | Режим дня школьника. | Рассказать о режиме дня школьника. | Понятие о режиме дня школьника. | Рассказать о режиме дня. Повторить лазанье по гимнастической стенке. Игра «Передай мяч». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – выполнять составлять самостоятельно режим дня.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Режим дня и его планирование. | Комплекс №1 | | | |  | | |
| 38 |  | |  | | | | Преодоление препятствий. | Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. | Прикладная гимнастика. | Разучить перелезание через гимнастическую скамейку. Перекаты мяча по полу в парах. Игра «Мышеловка». Развивать гибкость. | Регулятивные – выбирать действие в соответствии с поставленной задачей.  Познавательные – уметь выполнять упражнение в парах.  Коммуникативные – соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях. | Комплекс №3 | | |  | | | |
| 39 |  | |  | | | | Перелезание через горку матов. | Осваивать перелезание через горку матов. | Прикладная гимнастика. | Разучить перелезание через горку матов. Повторить перелезание через скамейку. Игра. | Регулятивные – различать способ деятельности и результат.  Познавательные – уметь преодолевать препятствия.  Коммуникативные – отвечать на вопросы, задавать вопросы. | Адекатная мотивация. | Комплекс №2 | |  | | | | |
| 40 |  | |  | | | | Вис лежа на низкой перекладине. | Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лежа. | Снарядная гимнастика. | Разучить вис лежа на низкой перекладине. Повторить перелезание. «Запрещенное движение». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – выполнять упражнения на воспитание силы.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Понимание значения физической нагрузки для развития силы. | Комплекс №1 | |  | | | | |
| 41 |  | |  | | | | Как правильно ухаживать за своим телом. | Дать представление о личной гигиене школьника. | Гимнастика. | Разучить ходьбу на носках по скамейке. Подвижная игра «Охотники и утки». | Регулятивные – участвовать в беседе о гигиене.  Познавательные – уметь выполнять ходьбу на носках.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Познавательная мотивация о личной гигиене. | Комплекс №3 | |  | | | | |
| 42 |  | |  | | | | Полоса препятствий. | Уметь сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. | Прикладная гимнастика. | Повторить ходьбу. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. «Совушка». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – применять навыки лазания и перелезания.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Адекатная мотивация. | Комплекс №2 | |  | | | | |
| 43 |  |  | | | | | Спортивные виды гимнастики. | Дать представление о спортивных видах гимнастики. | Гимнастика. | Беседа о спортивной гимнастике. Подвижные игры по выбору учеников. Воспитание выносливости. | Регулятивные – работать с информацией о спортивных видах гимнастики.  Познавательные – выполлнять упражнения на воспитание выносливости.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Познавательная мотивация о видах гимнастики. | Комплекс №1 | |  | | | | |
| 44-45 |  |  | | | | | Подвижные игры. | Организовать и проводить подвижные игры. | Игры. | Повторить бросок мяча снизу на месте и ловля мяча. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля, броски) в процессе игр.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Мотивация учебной деятельности, приобретение опыта мыслительной деятельности. | Комплекс №3 | |  | | | | |
| 46-47 |  |  | | | | | Подвижные игры с лазанием и перелезанием. | Организовать и проводить подвижные игры. | Игры. | Повторить игры с лазанием и перелезанием. Игры «Удочка», «Вызов номеров», «Два мороза». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – знать и соблюдать технику безопасности на занятиях.  Коммуникативные – участвовать в играх, соблюдая правила игры. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Комплекс №2 |  | | | | | |
| 48 |  |  | | | | | Подвижные игры. | Организовать и проводить подвижные игры. | Игры. | Повторить бросок мяча снизу на месте и ловля. Игра «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Комплекс №1 |  | | | | | |

**III четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | План | | | | | | Факт | | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемый результат (в соответствии с ФГОС) | | | | Д\З | | | | | Примечание |
| Понятия | Предметный результат | УУД | Личностный результат |
| 49 |  | | | | | |  | | История возникновения лыж. | Дать представление о лыжной подготовке. | Лыжная подготовка. | Познакомить с правилами поведения. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту урока. | Регулятивные – участвовать в беседе об истории лыж.  Познавательные – знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.  Коммуникативные – применять полученные знания на уроках. | Познавательная мотивация об истории возникновения лыж. | Комплекс №1 | | | | |  |
| 50 |  | | | | | |  | | Как приготовиться к урокам на лыжам. | Применять правила подбора одежды для лыжной подготовки. | Лыжная подготовка. | Разучить укладку лыж на снег. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж и на лыжах (имитация ступающего шага). | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – выполнять перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж и на лыжах. | Адекватная мотивация. | Комплекс №3 | | | | |  |
| 51 |  | | | | | |  | | Основные способы передвижения на лыжах. | Иметь представление о способах передвижения на лыжах. | Лыжная подготовка. | Обучить передвижению ступающим шагом без палок. Обучить хвату лыжных палок. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – выявлять характерные ошибки в техзнике выполнения лыжных ходов. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях. | Комплекс №2 | | | |  | |
| 52 |  | | | | | |  | | Передвижение скользящим шагом. | Овладение первичными навыками. | Лыжная подготовка. | Повторить передвижение ступающим шагом. Обучить передвижению скользящим шагом и работе рук с палками. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – выполнять ступающий шаг с палками. | Адекватная мотивация. | Комплекс №1 | | | |  | |
| 53 |  | | | | | |  | | Поворот переступанием вокруг пяток. | Овладение первичными навыками. | Лыжная подготовка. | Обучить повороту переступанием вокруг пяток. Обучить передвижению ступающим шагом с палками. Повторить скользящий шаг без палок. | Регулятивные – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.  Познавательные – выполнять поворот переступанием вокруг пяток. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Комплекс №3 | | | |  | |
| 54 |  | | | | | |  | | Передвижение скользящим шагом с палками. | Осваивать технику поворотов и передвижения скользящим шагом. | Лыжная подготовка. | Повторить поворот переступанием вокруг пяток. Повторить передвижение ступающим шагом. Обучение скользящему шагу с палками. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – разучить и выполнять скользящий шаг с палками. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 | | | |  | |
| 55 |  | | | | | |  | | Подъем в уклон. | Осваивать технику передвижения скользящим шагом. | Лыжная подготовка. | Обучить подъему в уклон ступающим шагом. Повторить передвижение скользящим шагом. Разучить игру «Воротца». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – разучить и выполнять подъем в уклон ступающим шагом.  Коммуникативные – соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Приобретение опыта мыслительной деятельности. | Комплекс №1 | | | |  | |
| 56 |  | | | | | |  | | Основная стойка лыжника. | Выполнять основную стойку лыжника. | Лыжная подготовка. | Обучить основной стойке лыжника на спуске. Повторить подъем в уклон ступающим шагом. Совершенствовать скользящим шагом. Воспитывать выносливость. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – выполнять основную стойку лыжника.  Коммуникативные – проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. | Адекватная мотивация. | Комплекс №3 | | | |  | |
| 57 |  | | | | | | |  | Спуск с пологого склона. | Осваивать технику спуска в основной стойке лыжника. | Лыжная подготовка. | Повторить основную стойку лыжника на спуске. Обучить подъему в уклон скользящим шагом. Разучить игру. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – разучить и выполнять подъем в уклон скользящим шагом.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 | | | |  | |
| 58 |  | | | | | | |  | Поворот переступанием вокруг носков лыж. | Осваивать технику поворотов на лыжах на месте. | Лыжная подготовка. | Обучить повороту переступанием вокруг носков лыж. Повторить спуск с пологого склона в основной стойке, подъем скользящим шагом. Повторить игру. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – проявлять координацию при выполнении поворотов.  Коммуникативные – определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Первичная самооценка своим действиям. | Комплекс №1 | | | |  | |
| 59 |  | | | | | | |  | Торможение палками. | Осваивать технику постановки лыжных палок при торможении. | Лыжная подготовка. | Обучить, стоя на месте, постановке лыжных палок при торможении. Обучить торможению палками при спуске с пологого склона на низкой скорости. Повторить поворот переступанием. Игра «Кто дальше». | Регулятивные – выявлять характерные ошибки в технике выполнения торможения.  Познавательные – применять навыки торможения палками при спуске с пологого склона.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №3 | | | |  | |
| 60 |  | | | | |  | | | Торможение падением. | Осваивать технику торможения падением. | Лыжная подготовка. | Обучить падению на бок, стоя на месте. Обучить торможению падением на бок на спуске с небольшого склона. Повторить торможение палками. Повторить игру «Кто дальше». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – проявлять координацию при выполнении торможения падением.  Коммуникативные – соблюдать правила. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 | | |  | | |
| 61 |  | | | | |  | | | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | Применять навыки торможения падением на бок при спуске. | Лыжная подготовка. | Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. Совершенствовать изученные способы передвижения на лыжах. Воспитывать выносливость. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – проявлять координацию при выполнении торможения падением. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Комплекс №1 | | |  | | |
| 62 |  | | | |  | | | | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | Применять навыки изученных способов передвижения. | Лыжная подготовка. | Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. совершенствование спуска с уклона в основной стойке. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – проявлять выносливость при прохождении дистанции. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Комплекс №3 | | |  | | |
| 63 |  | | | |  | | | | Совершенствование спусков и подъемов. | Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема в уклон. | Лыжная подготовка. | Спуск через «воротца» без палок. Подъем скользящим шагом. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – применять навыки лазания и с небольшого склона и подъема в уклон. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 | | |  | | |
| 64 |  | | | |  | | | | Эстафеты и подвижные игры на лыжах. | Применять навыки, поолученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | Лыжная подготовка. | Повторить изученное на уроках и эстафеты на лыжах и склонах. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – применять навыки, полученные на уроках.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Комплекс №1 | |  | | | |
| 65 |  | | | |  | | | | Подвижные игры. | Выполнять комплексы упражнений. | Игры. | Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить игру «Пингвины с мячом», «Вызов номеров». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Комплекс №3 | |  | | | |
| 66-67 |  | | |  | | | | | Подвижные игры и эстафеты с лазаньем и перелезанием. | Организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты. | Игры. | Повторить игры с лазанием и перелезанием. Игра «Удочка», «Вороны и воробьи». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – знать и соблюдать технику безопасности на занятиях.  Коммуникативные – участвовать в игровой деятельности. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Комплекс №2 | |  | | | |
| 68-69 |  | | |  | | | | | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. | Представление о физических упражнениях. |  | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Игры «Охотники и утки», «Совушка». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – умение самостоятельно подбирать упражнения. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс №1 | |  | | | |
| 70-71 |  | | |  | | | | | Подвижные игры и эстафеты. | Организовывать и проводить подвижные игры. | Игры. | Бросок мяча снизу на месте в щит, ловля мяча на месте, эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.  Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс №3 | |  | | | |
| 72-73 |  | |  | | | | | | Подвижные игры и эстафеты. | Организовывать и проводить подвижные игры. | Игры. | Эстафета с мячами. Игры «Охотники и утки», «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс №2 | |  | | | |
| 74-75 |  |  | | | | | | | Подвижные игры и эстафеты. | Организовывать и проводить подвижные игры. | Игры. | Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.  Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Комплекс №1 |  | | | | |

**IV четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки  «А»  План/факт | | | | | | Сроки  «Б»  План/факт | | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемый результат (в соответствии с ФГОС) | | | | Д\З | | | | | | Примечание |
| Понятия | Предметный результат | УУД | Личностный результат |
| 76 |  | | | | | | |  | Закаливание организма. | Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянием на организм. | Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. | Познакомить с основными средствами закаливания. Разучить ходьбу с остановками по сигналу. Игра «Совушка». | Регулятивные – участвовать в беседе о закаливании.  Познавательные – разучить и выполнять ходьбу с остановками по сигналу.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. | Комплекс №1 | | | | | |  |
| 77-78 |  | | | | | | |  | Бег из различных исходных положений. | Выполнять бег из различных исходных положений. | Беговая подготовка. | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу учителя. Разучить бег из различных исходных положений. Разучить игру «Волк во рву». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – разучить бег из различных исходных положений.  Коммуникативные – соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс №3 | | | | | |  |
| 79-80 |  | | | | | | |  | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | Осваивать технику прыжка в высоту толчком двух ног. | Прыжковая подготовка. | Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами. Повторить бег из различных исходных положений. Игра «Волк во рву». | Регулятивные – выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Познавательные – находить нужную информацию в учебнике.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Мотивация к выполнению закаливающих процедур. | Комплекс №2 | | | | |  | |
| 81-82 |  | | | | | | |  | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | Осваивать технику прыжка в высоту толчком одной ноги. | Прыжковая подготовка. | Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги. Повторить прыжок толчком двух ног. Подвижная игра «Мышеловка». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – осваивать технику прыжковых упражнений.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс №1 | | | |  | | |
| 83-84 |  | | | | | | |  | Спортивные игры. | Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. | Спортивные игры. | Рассказать о спортивных играх. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. Разучить игру «Третий лишний». | Регулятивные – участвовать в беседе о спортивных играх.  Познавательные – осваивать технические действия из спортивных игр.  Коммуникативные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Комплекс №3 | | | |  | | |
| 85-86 |  | | | |  | | | | Метание теннисного мяча на дальность. | Иметь представление о технике метания мяча. | Метание малого мяча. | Обучить метанию теннисного мяча на дальность. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. Игра «Третий лишний». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – осваивать технику метания на дальность.  Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Комплекс №2 | | |  | | | |
| 87 |  | | | |  | | | | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Иметь представление о технике метания мяча. | Метание малого мяча. | Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние. Повторить метание теннисного мяча на дальность. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – осваивать технику метания на заданное расстояние.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Комплекс №1 | | |  | | | |
| 88 |  | | | | |  | | | Положение – «высокий старт». | Иметь представление о «высоком старте». | Беговая подготовка. | Разучить положение «высокого старта». Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Мышеловка». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – осваивать технику «высокого старта».  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Комплекс №3 | | |  | | | |
| 89 |  | | | | |  | | | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. | Осваивать технику прыжков на разную высоту. | Прыжковая подготовка. | Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. Игра «удочки» прыгуны. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – разучить и выполнять прыжки в высоту с места толчком одной ноги.  Коммуникативные – соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 | | |  | | | |
| 90 |  | | | | |  | | | Физические качества человека. | Иметь представление о физических качествах человека. | Общее представление о физическом развитии. | Рассказать о физических качествах человека. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту. Повторить подвижные игры. | Регулятивные – участвовать в беседе о физических качествах человека.  Познавательные – характеризовать показатели физического развития.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Мотивация к пониманию представлений о физических качествах. | Комплекс №1 | | |  | | | |
| 91 |  | | |  | | | | | Развитие физических качеств. | Иметь представление о физических упражнениях. | Общее представление о физической подготовке. | Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | Регулятивные – участвовать в беседе о физических качествах человека.  Познавательные – разучить и выполнять комплекс упражнений с палками.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. | Комплекс №3 | |  | | | | |
| 92 |  | | |  | | | | | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | Осваивать технику запрыгивания и спрыгивания. | Прыжковая подготовка. | Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы. Повторить комплекс упражнений с палками. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – выполнять комплекс упражнений с палками.  Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях, первичная самооценка. | Комплекс №2 |  | | | | | |
| 93-94 |  | |  | | | | | | Бег на 30 м. | Иметь представление о беге на 30 м. | Беговая подготовка. | Повторить положение «высокого старта». Разучить бег на 30 м на время. Игра «Пингвины с мячом». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – осваивать технику бега на короткие дистанции.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Комплекс №1 |  | | | | | |
| 95-96 |  |  | | | | | | | Элементы спортивных игр. | Организовывать и проводить спортивные и подвижные игры. | Спортивные и подвижные игры. | Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Разучить задания с элементами спортивных игр. Игра «Пингвины с мячом». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – выполнять элементы спортивных игр.  Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Комплекс №3 |  | | | | | |
| 97-98 |  |  | | | | | | | Совершенствование элементов спортивных игр. | Организовывать и проводить спортивные и подвижные игры. | Спортивные и подвижные игры. | Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр. Игра «Воробьи, вороны». | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс №2 |  | | | | | |
| 99 |  |  | | | | | | | Подвижные игры и эстафеты. | Организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты. | Эстафеты, подвижные игры. | Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.  Познавательные – излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Коммуникативные – взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс №1 |  | | | | | |

Составлена в соответствии с авторской программой В.И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.