**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе ; «Комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 1-4 классов» **Сост. В.И. Лях– М.: Просвещение, 2012.**

**Рабочая программа составлена на основании:**

1. Федерального государственного стандартного образования, утвержденного приказом Минобразования России от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования».

2. Примерной программы основного общего образования по математике.

3. Федерального перечня учебников на 2013-2014 учебный год, рекомендованного Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в ОУ.

Данная программа конкретизирует содержание стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

**Количество учебных часов**. Авторская программа рассчитана на 99 часа. Рабочая программ составлена на 102 часов.

Обоснование: количество учебных недель 34, а авторская программа рассчитана на 33 учебных недели.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** учебнойпрограммы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направ­ленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетент­ных и успешных граждан России, способных к активной самореа­лизации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и дли­тельного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирова­ние ценностей многонационального российского «общества»;

— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьника­ми универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по по­лучению нового знания, его преобразованию, применению и от­ражают:

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

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Распределение учебного времени на различные**

**виды программного материала для учащихся 1 классов**

**(трехразовые занятия в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | 1 |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | **Базовая часть** | 77 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 20 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 20 |
|  | Итого | 99 |

**Основы знаний о физической культуре**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разно­образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травма­тизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физиче­ской культуры и первых соревнований.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сер­дечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

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

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

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

**Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акроба­тики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты­вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

**Гимнастика с основами акробатики** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| **Личностные** | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| **Регулятивные** | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| **Познавательные** | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. |
| **Коммуникативные** | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |

**Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;

- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Легкоатлетические упражнения**

**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, снизу из положения стоя и сидя.

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

**Подвижные игры на материале легкой атлетики***:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| **Универсальные учебные действия (УУД)** | **Результат** |
| **Личностные** | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| **Регулятивные** | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| **Познавательные** | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. |
| **Коммуникативные** | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |

**Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Лыжная подготовка**

**Организующие команды и приемы**: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лы­жи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

**Передвижения на лыжах**: ступающим и скользя­щим шагом; попеременным двухшажным и одновре­менным одношажным и двухшажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.

**Повороты**: переступанием на месте и в движении; «упором».

**Спуски**: в основной стойке.

**Подъемы**: ступающим и скользящим шагом.

**Торможение**: падением.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки:**«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два до­ма», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

**Лыжная подготовка** ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| **Личностные** | - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. |
| **Регулятивные** | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. |
| **Познавательные** | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. |
| **Коммуникативные** | - уметь слушать и вступать в диалог;  - способность участвовать в речевом общении. |

**Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия лыжной подготовкой;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Планируемые результаты**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | | | |

Тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока  дата | | Тема урока | Тип урока | Планируемые результаты | | | | Инструментарий оценки | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| предметные | | Метапредметные | Личностные |
| П. | | | | | | | | | | | | | | | Ф. | | | |
|  |  |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 1 | | Физическая культура – страна здоровья.  Вводный инструктаж.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | Вводный | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий |  |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 2 | | Освоение строевых упражнений Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».*.* | Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | Основная стойка. Команда «Становись!», «Смирно!»  Показ и объяснение основной стойки: пятки вместе, носки развёрнуты на ширину стопы, колени выпрямить; голову держать прямо, плечи слегка отвести назад и свободно опустить; руки выпрямит вдоль туловища, пальцы полусогнуть, большой палец – на середине бедра. Стойка принимается по команде «Становись!» и«Смирно!».правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Понятие «короткая дистанция». |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 3 | | Строевые упражнения Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». | Закрепление.  Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 4 | | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде». | Комбини-  рованный | Ходить под счёт | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Понятие «короткая дистанция». |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 5 | | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». | Комбини-  рованный | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Бег с ускорением |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 6. | | Прыжок в длину с места Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | Изучение нового  материала | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Выполнять прыжки в длину с места,на одной ноге и на двух на месте. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу;адекватно воспринимать словесную оценку учителя; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности | Прыжок в длину с места. | . | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 7 | | Прыжок в длину с места Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | Закрепление  Изучение нового  материала | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Прыжок в длину с места. |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 8. | | Прыжки через скакалку  Подвижные игры. | Изучение нового материала | правильно выполнять основные движения в прыжках; | 1.В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь им пола, вначале медленно, затем быстрее.  2.Небольшие прыжки, обращая внимание на работу ног.  3.Прыжки в течение 20 секунд. Во время прыжков следить за положением рук, ног, туловища и головы. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Прыжки через скакалку |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 9. | | Челночный бег 3\*10  Прыжки через скакалку  Бросок набивного мяча  Подвижные игры | Изучение нового материала  Закрепление  Изучение нового материала | Выполнение броска набивного мяча поточным методом | По команде учителя: «Марш!» - взять кубик, бежать до указанной линии, поставить кубик на линию. Возвратившись обратно сделать тоже самое со вторым кубиком.  1.Имитация броска из положения сидя  2.Бросок набивного мяча 3-4 раза | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа  Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Бег с ускорением  Бросок набивного мяча |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 10. | | Челночный бег 3\*10  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | Закрепление  Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Метание малого мяча |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 11. | | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Метание малого мяча |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-13 | | Инструктаж по ТБ.  Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | Изучение нового  материала | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 14-15 | | . ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | . |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 16-17 | | . ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 18-19 | | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 20-21 | | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 22-23 | | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 24-25 | | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. |  | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 26-27 | | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». |  | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 28-29 | | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-31 | Инструктаж по ТБ  Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» . | | Изучение нового  материала | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 32-33 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Группировка  ОРУ с обручами. | | Изучение нового  материала | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 34-35 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | .  Название основных гимнастических снарядов |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 36-37 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». | | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 38-39 | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры». | | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 40-41 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | | Изучение нового  материала | Научиться выполнять строевые упражнения. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | \ | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 42-43 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | | Изучение нового  материала | лазать по гимнастической стенке; | Выполнять упражнения в равновесии | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44-45 | Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка». | | Изучение нового  материала | лазать по гимнастической стенке, канату; | Выполнять упражнения | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | . | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46-  47 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | | Изучение нового  материала | лазать по гимнастической стенке, канату; | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Лыжная подготовка (21 час)** | | | | | | | | | | | | | 48 | Инструктаж по ТБ  Переноска и надевание лыж | Изучение нового  материала | Правильно переносить лыжи | Правильно ухаживать за лыжами | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Выполни упражнение |  |  | | | | 49-50 | Ступающий и скользящий шаг«Играй, играй-мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  | | | |  |  | | | | 51-52 | Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Выполни упражнение |  |  | | | | 53-54 | Ступающий шаг с палками«Играй, играй-мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  | | | |  |  | | | | 55-56 | Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Выполни упражнение |  | | |  | |  | | |  | | 57-58 | Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | | |  | |  | | |  | | 59-60 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |  | |  | | |  | |  | | | 61-62 | Повороты переступанием. Игра «Школа мяча». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Выполни упражнение |  |  | | | |  |  | | | | 63-64 | Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  | | | |  |  | | | | 65 | Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  | | | | 66-67-68 | Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Выполни упражнение |  |  | | | |  |  | | | |  |  | | |   **Подвижные игры на основе баскетбола 20** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 69-70 | Инструктаж по ТБ  Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый». | | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Ловля мяча на месте. |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 71-72 | Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза». | | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Ловля мяча на месте. |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 73-74 | Инструктаж по ТБ  Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воробушки». | | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Бросок мяча снизу |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 75-76 | Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки». | | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | «Передай мне мяч снизу» |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 77-78 | Правила поведения и безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй». | | Изучение нового  материала | владеть мячом: дер-жание, передачи на рассто-яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Передача мяча в движении |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 79-80 | Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему». | | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 81-82 | Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй». | | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Ведение мяча на месте |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83-84 | Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Мяч водящему». | | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 85 | Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча». | | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Пройди тихо |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 86 | Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «У кого меньше мячей». | | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Попрыгай на месте |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 87 | Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину». | | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Добеги до своего флажка |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 88 | Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему». | | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Инструктаж по ТБ  Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | бегать с максимальной скоростью | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Бег в заданном коридоре |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 90-91 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с | максимальной скоростью до 60 м. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Бег в заданном коридоре |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 92-93 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Прыжок в длину с места |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 94-95 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Прыжок в длину с места |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 96-97 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Метание мяча |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 98-99 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель» | | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Метание мяча |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |