

муниципальное казённое образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Ольга»
Ольгинского района Приморского края



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (УМК «Школа России»)
1 класс

3 часа, 99 часов

кол-во часов в неделю 3ч., в год 102ч.

Учитель: Квинт Н.И., начальные классы, первая
Ф. И. О. педагога, преподаваемый предмет, категория

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе Закона Российской Федерации «Об образовании».

Учебник: В.И. Лях Москва, «Просвещение», 2018
(Автор, название, издательство, год издания)

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка к курсу «Физическая культура»

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

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

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

Изучение предмета способствует решению следующих задач:

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

Место курса в учебном плане

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

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

Общая характеристика учебного предмета

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

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

Содержание учебного материала

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Результаты изучения курса

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень физической подготовленности

1 класс

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 класс

№	Дата	Тема	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Вид контроля
			Предметные	Метапредметные	Личностные		
1.	1. 09	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра «По местам!»</i>	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГТ	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Знакомство с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	Беседа
2.	6. 09	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно»	<u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!»	Текущий
3.	11. 09	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря . Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	<u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаться за помощью		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Текущий
4.	12. 09	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»			Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Текущий

5.	16.09	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте			Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Стартовый контроль: бег 20 м.
6.	18.09	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. Игра «Будь ловким!»	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Мотивация. самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Текущий
7.	19.09	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест»	Учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед.	Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью	умение не создавать конфликтов и находить правильное решение	Различать разные виды прыжков, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	текущий
8.	23.09	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест»	Учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед.			Различать разные виды прыжков, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Текущий

9.	24.09	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пятнашки»	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<p><u>Регулятивные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; превосходить результат.</p> <p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения</p>	<p>Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>Проявление доброжелательности</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды.</p>	текущий
10.	24.09	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости				Текущий
11.	30.09	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости				Текущий
12.	01.10	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».	Учится выполнять организующие строевые команды и приемы				Текущий

13.	12.10	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.	<u>Регулятивные:</u> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Выполнять упражнения с предметами, без них, по команде выполнять повороты на месте, совершенствовать выполнение общеразвивающих упражнений.	текущий
14.	14.10	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	<u>Познавательные:</u> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.			Текущий
15.	23.10	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	<u>Коммуникативные:</u> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог			Текущий
16.	06.11	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	<u>Регулятивные:</u> применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Текущий

17.	11.11.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>		<u>Познавательные:</u> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.		Текущий
18.	11.11.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	<u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью			Текущий индивидуальный
19.	12.11.	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться		Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Упражнения в выполнении прыжков вверх на месте.	Текущий индивидуальный
20.	14.11.	Развитие быстроты; передача волейбольного мяча и его ловля	Научится выполнять упражнения для оценки индивидуального развития основных физических качеств	<u>Регулятивные:</u> применять установленные правила в планировании способа решения.	Мотивация учебной деятельности	Учится быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча	Старто-вый контроль
21.	15.11.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Научиться правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи на дальность с места из различных положений в заданную цель.	<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение	Упражнение в выполнении основных движений при метании мяча для попадания в заданную цель.	текущий
22.	19.11.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.		<u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию			Текущий
23.	21.11.	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места				текущий

24.	25.10	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	Научиться метать мяч с разбега.			Упражнения в метании мяча с разбега	текущий
25.	26.10	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки			Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель.	Текущий
26.	26.11	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки			Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель.	Текущий
27.	2.12	Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра «Затейники».</i>	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижн. игр;			Упражнения в держании, передаче, ловле и броске мяча большого диаметра.	текущий
28.	5.12	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>					текущий
29.	5.12	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко»</i>	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	<u>Регулятивные:</u> использовать установленные правила в контроле способа решения.	Осознание ответственности человека за общее благополучие	Учиться выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Текущий
30.	9.12	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	<u>Познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы.	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Учиться выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Текущий
31.	10.12	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд		<u>Коммуникативные:</u> договариваться о распределении ролей в совместной деятельности			Текущий

32.	12.12.	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движения.	<u>Регулятивные:</u> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.	Индивидуал-групповой
33.	14.12.	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке и переползание под скамейкой, на развитие координации движения	<u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	Индивидуал-групповой
34.	12.12.	Совершенствовани е техники лазания и перелезания. <i>Игра «Дождик».</i>		<u>Коммуникативные:</u> проявлять активность во взаимодействии для решения задач			
35.	13.12.	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»				Учить способам переползания, схожим с движениями животных.	Текущий
36.	20.12.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения	Закреплять навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах		Текущий	
37.	24.12.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения	Закреплять навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах		Текущий	
38.	13.01.	Полоса препятствий.	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам			Учиться определять разницу темпа бега.	Текущий

39.	14.01	Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!»				выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Текущий
40.	16.01	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу. <u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы и обращаться за помощью	Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная) Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Учиться выполнять упражнения только с разрешения учителя и с соблюдением всех правил безопасности.	Текущий
41.	20.01	Ходьба на носках по линии, скамейке Комплекс упражнений «Скамеечка».	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности			Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Индивидуал- групповой
42.	21.01	Ходьба на носках по линии, скамейке Комплекс упражнений «Скамеечка».	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности			Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Индивидуал- групповой
43.	23.01	Лазание по гимнастической лестнице.	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движения			Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.	Индивидуал- групповой
44.	27.01	Лазание по гимнастической лестнице.					Индивидуал- групповой
45.	28.01	Техника выполнения акробатических упражнений.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	<u>Регулятивные:</u> использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Выполнять группировки и перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Индивидуал- групповой
46.	30.01	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	<u>Познавательные:</u> применять правила и пользоваться инструкциями.			Индивидуальный

47.	03.02.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение;	<u>Коммуникативные:</u> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			Индивидуал- групповой
48.	04.02.	Выполнение акробатических упражнений. <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>					Индиви- дуальный
49.	6.02.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Нравственно- этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях	Учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Индиви- дуальный
50.	16.02.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>		<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.			Индиви- дуальный
51.	14.02.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>		<u>Коммуникативные:</u> слушать собеседника, формулировать свои затруднения			Индивидуал- групповой
52.	15.02.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, пресса; раскрывать на примерах			Осваивать технику выполнения упражнения на растяжку мышц в разн. положениях	Индиви- дуальный
53.	24.02.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	<u>Регулятивные:</u> формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний.	Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга	Учиться правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании	Индивидуал- групповой

54.	15.02.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места		<u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.		Учиться ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Текущий
55.	26.02.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места		<u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог			Текущий
56.	02.03.	Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>					Текущий
57.	3.03.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	Текущий
58.	5.03.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.		<u>Познавательные:</u> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях		Текущий
59.	6.03.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.		<u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности			Текущий
60.	10.03.	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». Комплекс упражнений «Ветер»				Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	Текущий
61.	12.03.	Веселые старты.	Научится: выполнять передачу в эстафете, соблюдать правила взаимодействия с игроками				Текущий

62.	31.03	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	Научится: организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе;	Регулятивные: различать способ и результат действия.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга	текущий
63.	2.04	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.		Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	текущий
64.	6.04	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>		Коммуникативные: формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников			Текущий
65.	7.04	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>					Текущий
66.	9.04	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Научится организовывать и проводить подвижные игры в помещении;			Развитие выносливости, умения распределять силы.	Текущий
67.	13.04	Подвижные игры «Учимся, играя!».	соблюдать правила взаимодействия с игроками				Текущий
68.	14.04	Развитие выносливости и быстроты	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;		Умение чередовать бег с ходьбой.		Текущий
69.	16.04	Развитие выносливости и быстроты	выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки				Текущий

70.	20.05	Метание мяча в щит.	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	<u>Регулятивные:</u> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Учиться правильной постановке руки при метании мяча в цель.	Текущий
71.	21.05	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении	<u>Познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.		Объяснять пользу подвижных игр.	Текущий
72.	22.05	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	Индивидуал
73.	23.05	Лазания и перелезания. Оработка техники упражнений с мячом.	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений;				Текущий
74.	24.05	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Научится: выполнять упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<u>Регулятивные:</u> формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия. <u>Познавательные:</u> определять, где применяются действия с мячом; формулировать и решать проблемы.	Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Развивать координационные способности. глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Текущий
75.	26.05	Оработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>		<u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			Текущий
76.	04.06	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>					Текущий

77	09.06	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата.	<u>Регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Закреплять навыки в упражнениях при ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы, ползании по гимнастической скамейке.	Текущий
78	09.06	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	Научится выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед	<u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту	Текущий
79	10.06	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий упражнениями	<u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения		Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Индивидуальный
80	12.06	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушагата	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах			Учить правильному положению при выполнении висов на низ. перекладине и шведской стенке	Индивидуальный
81	14.06	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса.			Закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух, выносливость.	Текущий
82	15.06	Круговые эстафеты до 20 м	Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости				

83	18.05	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.	<u>Регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения <u>Познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы.	Готовность и способность к саморазвитию Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Умение контролировать смену скорости в беге; познакомиться с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Текущий
84	21.05	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>					Текущий Групповой
85		Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр: «Прыгающие воробушки».</i>	Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	<u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		Закрепление навыка в прыжках через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий
86		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	Усовершенствовать навык правильного выполнения основных движений в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места			Упражнения в метании мяча и предметов на определенное расстояние, соблюдение правил подвижных игр.	текущий
87		<i>Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».</i>	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками			Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения игр водящего и капитана	Текущий

88		Упражнения на равновесие. <i>Игры:</i> «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	Научится: выполнять приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток			Учиться ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Текущий
89		Повторение строевых упражнений. Наклоны	Научится: выполнять размыкание и смыкание;	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Мотивация учебной деятельности	Учиться выполнять строевые команды -размыкание в шеренге на вытянутые руки.	Текущий
90		Повторение строевых упражнений. Наклоны	Научится: выполнять перестроение в 1-2 шеренги;				Текущий
91		Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра</i> «Космонавты»	Научится: выполнять игровые действия; передавать эстафету на скорости			Закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух.	Текущий
92		Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр			Выносливость. Развивают координацию	Текущий
93		Повторение правил техники безопасности. <i>Игры:</i> «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	Научится выполнять соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой			Учить правила поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий	Беседа текущий
94		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами			Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Беседа

95		Кроссовая подготовка	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	<u>Регулятивные:</u> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Учатся развивать выносливость в ходьбе и беге на местности.	Текущий
96		Преодоление полосы препятствий. <i>Игра «Лягушата и цапля».</i>	Научится: выполнять игровые действия и упражнения; соблюдать правила подвижной игры	<u>Познавательные:</u> анализ информации.		Развивают координацию посредством подвижных игр.	Текущий
97		Подвижные игры. Бег на 60 м.	Научится организовывать места занятий подвижными играми	<u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Проявлять качества силы, координации и выносливости.	Текущий
98		Подвижные игры. Бег .	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега			Соблюдать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	Текущий
99		Техника безопасности в летний период. <i>Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».</i>	Научится называть игры и формулировать их правила			Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий

ФИО учителя.....

Форма обучения

[illegible]