

1. Пояснительная записка

1.1 Рабочая программа по физической культуре в 1 классе составлена на основе документов, содержащих требования к уровню подготовки учащихся и минимума содержания образования:

1. Федерального Закона № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

3. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию в 2016-2017 учебном году.

4. Регионального базисного учебного плана для образовательных учреждений Курской области, реализующих программы общего образования, утверждённого приказом комитета образования и науки по Курской области от 23.03.2007г.№1-421, с последующими изменениями.

5. Устава образовательного учреждения, утверждённого приказом отдела образования Администрации Касторенского района Курской области.

6. Основной образовательной программы начального общего образования, утверждённого приказом 1-50 от 30 августа 2014г.

7. Учебного плана на 2016-2017 учебный год.

8. Положением о рабочей программе, утверждённым приказом 1-56 от 20.06.2016г.

9. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

1.2.Цели и задачи курса

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом,

овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и

всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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.

1.4. Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 99 ч: - в 1 классе (33 учебные недели).

1.5. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 класс (99 ч)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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, физкультурминуток, 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

1.6. Учебно – тематический план

1 класс (99 ч.)	
1. Базовая часть	80 ч.
1.1 Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2 Подвижные игры	20 ч.
1.3 Гимнастика с элементами акробатики	17 ч.
1.4 Легкоатлетические упражнения	22 ч.
1.5 Кроссовая подготовка	21 ч.
2. Вариативная часть	19 ч.
2.1 Подвижные игры с элементами баскетбола	19 ч.

1.7. Планируемые результаты по курсу

«Физическая культура» к концу 1-го года обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1.8 Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 1-го года обучения

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У учащихся будут сформированы:

- .самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- .внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- .мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- .ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как

собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

..... **Метапредметные результаты**

..... **Регулятивные УУД**

..... **У учащихся будут сформированы:**

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

..... **Учащиеся получат возможность для формирования:**

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;

- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

..... Познавательные УУД

..... У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

..... Учащиеся получит возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

..... Коммуникативные УУД

..... У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета

интересов и позиций всех участников;

- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;

- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;

- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;

- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;

- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;

- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

..... ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

..... Основы знаний о физической культуре

..... Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

..... Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

..... Легкая атлетика

..... Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

..... Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

..... Кроссовая подготовка

..... Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

..... Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

.....Гимнастика с элементами акробатики

..... Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

..... Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

..... Подвижные игры

..... Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

..... Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

..... Лыжная подготовка

..... Ученик научится: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед

..... Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

..... Подвижные игры на основе баскетбола

..... Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

..... Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

2 .Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

2.1. Учебно-методическое обеспечение

Программа:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

2.3. Список используемой литературы:

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

№ /п	№ р аздела к ол – во часов	Тема	Требования к уровню подготовки обучающихся. Планируемые результаты			Формы ма контроля	Дата	
			Предметные	Метапредметные	Личностные		лан	акт
.	1	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 УГГ.	Регулятивные: 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	Беседа		
.	1	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	Познавательные : использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,		Текущий		
-4	2	Ознакомление	Научится: выполнять действия	физическими упражнениями,		Текущий		

		<p>разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»</p>	<p>по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь».</p>	<p>подвижными и спортивными играми. <u>Коммуникативные</u> <u>ые</u>: ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>				
	1	<p>Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте</p>	<p>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.</p>				<p>Стартовый контроль: бег 20 м.</p>	

	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра</i> «Будь ловким!»	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	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, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Текущий		
-8	2	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра</i> «Смена мест».	Учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед.	Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.		Текущий		
	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат. Познавательные :	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Проявление доброжелательно	Текущий		

		правильной осанки. <i>Игра</i> «Пятнашки».	медленном беге в сочетании с дыханием.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	сти.			
0-11	2	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь».	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	Коммуникативные: формулировать свои затруднения.		Текущий		
2.	1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	Учится выполнять организующие строевые команды и приемы.			Текущий		
3.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; научить	Регулятивные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Текущий		

			прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.	существенные связи и отношения между объектами и процессами.	эталонном.			
4.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	Познавательные : формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.		Текущий		
5.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств.	Коммуникативные : потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.		Текущий		
6-17	2	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	Регулятивные : применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной	Текущий		

			прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	<u>Познавательные</u> : контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях,			
8.	1	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.	решение. Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Текущий, Индивидуальный		
9.	1	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.			Текущий, Индивидуальный		
0.	1	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	Научится выполнять упражнения для оценки индивидуального	<u>Регулятивные</u> : применять установленные правила в планировании способа решения.	Мотивация учебной деятельности. Навыки	Стартовый контроль		

			развития основных физических качеств.	<u>Познавательные</u> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные</u> <u>ые</u> : определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение.	сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение.			
1-22	2	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.			Текущий		
3-24	2	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра</i> «Ловишки».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места Научиться метать мяч с разбега.			Текущий		
5-26	2	Совершенствование техники метания. <i>Игра</i> «Попади в корзину».	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки.			Текущий		
7.	1	Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра</i>	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,			Текущий		

		«Затейники».	ведение, броски в процессе подвижных игр.					
8.	1	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>					Текущий	
9.	1	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко».</i>	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	Регулятивные: использовать установленные правила в контроле способа решения.	Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий		
10.	1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	Научится предупреждения травматизма.	Познавательные : ставить и формулировать проблемы.	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Текущий		
11.	1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	Научится передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.	Коммуникативные: договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.		Текущий		
12.	1	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке.	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации	Регулятивные: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к	Индивидуальный, групповой		

		<i>Игра</i> «Удочка».	движения.	; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	уроку физической культуры.				
3.	1	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра</i> «Карусель».	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке и переползание под скамейкой, на развитие координации движения.	Коммуникативн ые: проявлять активность во взаимодействии для решения задач.			Инди- видуальный, груп- повой		
4.	1	Совершенство- вание техники лазания и перелезания. Игра «Дождик					теку- щий		
5.	1	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения				Теку- щий		
6-	2	Развитие координацион	Научится выполнять бег в				Теку- щий		

37		ных способностей посредством гимнастических упражнений	темпе по ориентирам.					
8-39	2	Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>					Текущий	
0.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место».</i>	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные : использовать общие приемы решения задач.	Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная) Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку		Текущий	
1-42	2	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности.	Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью.			Индивидуальный, групповой	
3-44	2	Лазание по гимнастической лестнице.	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации				Индивидуальный, групповой	

			движения.		физической культуры.			
5.	1	Техника выполнения акробатических упражнений.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	Регулятивные: и спользовать речь для регуляции своего действия. Познавательные	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.	Индивидуальный, групповой		
6	1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	: применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные:		Индивидуальный		
7-48	2	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение.	Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.		Индивидуальный, групповой		
9.	1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	Научится: правильно выполнять висы для укрепления	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Индивидуальный		
0-51	2	Выполнение висов, упоров и упражнений на	брюшного пресса; характеризовать роль и			Индивидуальный		

		равновесие. <i>Компл.</i> <i>упражнений</i> «Дорожка».	значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	<u>Познавательные</u> :самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативн</u> <u>ые:</u> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.				
2.	1	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.			Инди- видуальный		
3- 54 ,5 5	3	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. <u>Познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <u>Коммуникативн</u> <u>ые:</u> формулировать свои затруднения;	Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга.	Инди- видуальный, груп- повой		
6.	1	Развитие координационных способностей <i>Игра</i>				Теку- щий		

		«Змейка»		ставить вопросы, вести устный диалог.				
7-58,59	3	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Текущий		
0.	1	Танцевал.минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>		Познавательные : узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.		Текущий		
1.	1	Веселые старты.	Научится: выполнять передачу в эстафете, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		Текущий		

2.	1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Дед Мороз».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.	текущий		
3	1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра</i> «Снежное царство».				Текущий		
4-65	2	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение</i> «Смелые воробышки».				Текущий		
6-67	2	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Научится организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.			Текущий		
	2	Развитие	Научится:	<u>Регулятивные:</u>	Навыки	Теку		

8-69		выносливости и быстроты.	распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.	различать способ и результат действия. <u>Познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	сотрудничества в разных ситуациях.	ций		
0.	1	Метание мяча в щит.	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	<u>Регулятивные:</u> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;	Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	Текущий		
1.	1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в	сличать способ действия с заданным эталоном.		Текущий		

			помещении	<u>Познавательные</u> : ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.				
2.	1	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра</i> «Лабиринт».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог.			Индивидуальный	
3.	1	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений.				Текущий	
4.	1	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	<u>Регулятивные:</u> формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия. <u>Познавательные</u> : определять, где применяются действия с мячом;	Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная). Начальные навыки адаптации в динамично		Текущий	
5.	1	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра</i> «Кто	предупреждения травматизма во время занятий физическими	формулировать и решать	изменяющемся мире.		Текущий	

		меткий?»).	упражнениями.	проблемы. Коммуника				
6.	1	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>		тивные: задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.		Текущий		
7	1	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата.	Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные : ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуника	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Текущий		
8	1	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	Научится выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед.	явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуника		Текущий		
9	1	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила			Индивидуальный		

		положениях.	поведения во время занятий упражнениями	<u>ИВНЫЕ:</u> формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения.			
0	1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах			Индивидуальный	
1	1	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса.			Индивидуальный	
2	1	Круговые эстафеты до 20 м.	Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.			Текущий	
3-84	2	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств	<u>Регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить	Готовность и способность к саморазвитию. Навыки сотрудничества	Текущий, Групповой	

		красна».	(силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.	необходимые изменения и дополнения <u>Познавательные</u> : ставить и формулировать проблемы.	в разных ситуациях.			
5	1	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр</i> : «Прыгающие воробушки»,	Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижн.игры.	<u>Коммуникативн</u> <u>ые</u> : задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		Текущий		
6	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.	Усовершенствовать навык правильного выполнения основных движений в метании; метать			Текущий		

		<i>Подвижная игра</i> «Попади в мяч».	различные предметы и мячи на дальность с места.					
7	1	<i>Игры:</i> «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.				Текущий	
8	1	Упражнения на равновесие. <i>Игры:</i> «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	Научится: выполнять приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток.				Текущий	
9-90	2	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	Научится: выполнять размыкание и смыкание. Научится: выполнять перестроение в 1-2 шеренги.	<u>Регулятивные:</u> формулировать и удерживать учебную задачу. <u>Познавательные</u> : самостоятельно выделять познавательную цель.	Мотивация учебной деятельности.		Текущий	
1	1	Соревнования и круговые	Научится: выполнять игровые	<u>Коммуникативные:</u>			Текущий	

		эстафеты до 20м. <i>Игра «Космонавты»</i>	действия; передавать эстафету на скорости.	вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение.				
2	1	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.				Теку щий	
3	1	Повторение правил техники безопасности. <i>Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».</i>	Научится выполнять соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой.				Бесе да, теку щий	
4	1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.				Бесе да	
5	1	Кроссовая подготовка	Научится: выполнять упражнения на	<u>Регулятивные:</u> предвидеть уровень усвоения	Самостояте льность и личная ответственность		Теку щий	

			развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	знаний, его временных характеристик. <u>Познавательные</u> :	за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. Внутренняя			
6	1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	Научится: выполнять игровые действия и упражнения; соблюдать правила подвижной игры.	анализ информации. <u>Коммуникативные</u> : задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.	позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Текущий		
7-98	2	Подвижные игры. Бег на 60 м.	Научится организовывать места занятий подвижными играми. Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега.			Текущий		
9	1	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	Научится называть игры и формулировать их правила.			Текущий		

