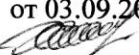
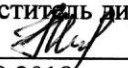


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15 х. Андреевский  
Советского района»**


**СОГЛАСОВАНА**

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей начальных  
классов  
от 03.09.2018 г. № 1  
 М.А. Халилова

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора по УВР  
 Т. Н. Шилова  
07.09.2018 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Протокол заседания  
педагогического совета  
от 08.09.2018 г. № 2  
Председатель  
 Ж.И. Чижикова



**Рабочая программа  
по физической культуре  
учителя начальных классов  
Халиловой Марии Александровны**

**1 класс**

**2018-2019 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с ФГОС НОО на основе ООП НОО, авторской программы В.И.Ляха издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В соответствии с Образовательной программой школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов в год, 3 часа в неделю.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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**

##### **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 получают 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 получат 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 гимнастике;
- 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 получат 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.

.....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.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура», формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности**

Основные формы организации учебных занятий:

- фронтальная работа
- групповая работа
- парная работа
- индивидуальная работа.

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p><b>Физическая культура.</b> 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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p>

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

Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют

Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр

Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца

Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников

Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности

спортивных залах).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.  
Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и 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 вися стоя присев толчком двумя ногами

при проведении закаливающих процедур.

Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.

Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд 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.

**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 спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.



<p>катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	
--	--

### 1.6. Учебно – тематический план

1 класс (99 ч.)	
1 Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2 Подвижные игры	20 ч.
3 Гимнастика с элементами акробатики	17 ч.
4 Легкоатлетические упражнения	22 ч.
5 Кроссовая подготовка	21 ч.
6 Подвижные игры с элементами баскетбола	19 ч.

	Тема урока	Предметные результаты	Личностные Метапредметные результаты	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра</i> «По местам!»	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ.	<b><u>Регулятивные:</u></b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <b><u>Личностные</u></b> Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
2.	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «По местам!»	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	<b><u>Познавательные:</u></b>  использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		
3-4	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место»	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь».	<b><u>Коммуникативные:</u></b> ставить вопросы, обращаться за помощью.		
5.	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках			

	20 м, прыжки вверх на месте	вверх на месте.		
6.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра «Будь ловким!»</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	<b>Регулятивные:</b> планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	
7-8	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест».</i>	Учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед.	<b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью. <b>Личностные:</b> Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	
9.	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра «Пятнашки».</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	<b>Регулятивные:</b> определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	
10-11	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра</i>	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	<b>Коммуникативные:</b> формулировать	

	«Кот и мышь».		свои затруднения.		
12	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	Учится выполнять организующие строевые команды и приемы.	<b><u>Личностные</u></b> Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.  Проявление доброжелательности.		
13	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.	<b><u>Регулятивные:</u></b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  <b><u>Познавательные:</u></b> формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению.		
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	<b><u>Коммуникативные:</u></b> потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.  <b><u>Личностные</u></b> Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.		
15	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств.			
16	Прыжки на одной и двух ногах вверх	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами	<b><u>Регулятивные:</u></b> применять установленные правила в планировании способа решения		

17	на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	ног и приземляться, смягчая прыжок.	задачи. <b><u>Познавательные:</u></b> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.		
18	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.	<b><u>Коммуникативные:</u></b> задавать вопросы, обращаться за помощью. <b><u>Личностные</u></b> Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях		
19	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.			
20	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	Научится выполнять упражнения для оцени индивидуального развития основных физических качеств.		<b><u>Регулятивные:</u></b> применять установленные правила в планировании способа решения.	
21 - 22	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.	<b><u>Познавательные:</u></b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b><u>Коммуникативные:</u></b> определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение.		
23	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на	<b><u>Личностные</u></b> Осознание ответственности человека за общее		

24		дальность с места Научиться метать мяч с разбега.	благополучие Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.		
25 - 26	Совершенствование техники метания. <i>Игра</i> «Попади в корзину».	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки.			
27	Упражнения с мячом большого диаметра . <i>Игра</i> «Затейники».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в			
28	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра</i> «Бросай – поймай».	процессе подвижных игр.			
29	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра</i> «Солнышко».	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	<b>Регулятивные:</b> использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.		
30	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.			
31	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд				
32	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра</i> «Удочка».	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движения.	<b>Регулятивные:</b> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b>		
33	Лазание по гимнастической стенке, переползание под	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке и переползание		выбирать наиболее эффективные	

.	гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра</i> «Карусель».	под скамейкой, на развитие координации движения.	способы решения задачи. <b><u>Коммуникативные:</u></b> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.		
34	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик»		<b><u>Личностные</u></b> Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.		
35	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения Научится выполнять бег в темпе по ориентирам.			
36 - 37	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений				
38 - 39	Полоса препятствий. <i>Игра</i> «Мы – веселые ребята!»				
40	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место».	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий.	<b><u>Регулятивные:</u></b> формулировать и удерживать учебную задачу. <b><u>Познавательные:</u></b> использовать общие		
41 - 42	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений</i> «Скамеечка».	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности.	приемы решения задач. <b><u>Коммуникативные:</u></b>		
43 - 44	Лазание по гимнастической лестнице.	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движения.	ставить вопросы и обращаться за помощью.		

			<p><b><u>Личностные</u></b></p> <p>Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная)</p> <p>Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.</p>		
45	Техника выполнения акробатических упражнений.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	<p><b><u>Регулятивные:</u></b> использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b></p> <p>применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>		
46	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.			
47 - 48	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ</i> «Хитрая лиса»	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение.		<p><b><u>Личностные</u></b></p> <p>Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.</p>	
49	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать	<p><b><u>Регулятивные:</u></b> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и</p>		



50 - 51	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	условиями ее реализации. <b><u>Познавательные:</u></b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b><u>Коммуникативные:</u></b> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.		
52	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.			
53 - 55	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании.	<b><u>Регулятивные:</u></b> формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний. <b><u>Познавательные:</u></b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b><u>Коммуникативные:</u></b> формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.		
56	Развитие координационных способностей. <i>Игра «Змейка»</i>				
57 - 59	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила.		<b><u>Регулятивные:</u></b> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	
60	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>		<b><u>Познавательные:</u></b> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного		

61	Веселые старты.	Научится: выполнять передачу в эстафете, соблюдать правила взаимодействия с игроками	материала. <b>Коммуникативные:</b> определять общую цель и пути ее достижения;  договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
62	Подвижные игры в зимний период.  Метание снежка. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	Научится: организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	<b>Регулятивные:</b> различать способ и результат действия.  <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.		
63	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>		<b>Коммуникативные:</b>		
64	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка.		Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.		
65	<i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>				
66	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Научится организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	<b>Личностные</b> Навыки сотрудничества в разных ситуациях.		
67					
68	Развитие выносливости и быстроты.	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.	<b>Регулятивные:</b> различать способ и результат действия.  <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход		
69					

			<p>деятельности при решении проблем.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>		
70	Метание мяча в щит.	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	<p><b><u>Регулятивные:</u></b></p> <p>вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b></p> <p>ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p>		
71	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении			
72	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра</i> «Лабиринт».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.			
73	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений.			
74	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Научится: выполнять упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		<p><b><u>Регулятивные:</u></b> формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия.</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b> определять, где применяются действия с мячом; формулировать и решать проблемы.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> задавать</p>	
75	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра</i> «Кто меткий?».				

76	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение</i> «Передай мяч».		вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.  <b><u>Личностные</u></b>  Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная). Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.		
77	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата.	<b><u>Регулятивные:</u></b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
78	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	Научится выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед.	<b><u>Познавательные:</u></b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач;		
79	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	узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности		
80	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	в соответствии с содержанием учебного предмета. <b><u>Коммуникативные:</u></b>		
81	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса.	формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения.		

82	Круговые эстафеты до 20 м.	Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.	<b><u>Личностные</u></b> Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.  Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.		
83 - 84	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры</i> : «Волк во рву», «Весна-красна».	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.	<b><u>Регулятивные:</u></b> выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения		
85	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.	<b><u>Познавательные:</u></b> ставить и формулировать проблемы.  <b><u>Коммуникативные:</u></b> задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия		
86	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра</i> «Попади в мяч».	Усовершенствовать навык правильного выполнения основных движений в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места.	<b><u>Личностные</u></b> Готовность и способность к саморазвитию. Навыки сотрудничества  в разных ситуациях.		
87	<i>Игры</i> : «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с			

		игроками.			
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.			
89 - 90	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	Научится: выполнять размыкание и смыкание. Научится: выполнять перестроение в 1-2 шеренги.	<p><b><u>Регулятивные:</u></b> формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b> самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b></p> <p>вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение.</p>		
91	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра</i> «Космонавты»	Научится: выполнять игровые действия; передавать эстафету на скорости.			
92	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.			
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.			
94	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.			
95	Кроссовая подготовка	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, выносливости)	<p><b><u>Регулятивные:</u></b></p> <p>предвидеть уровень усвоения знаний,</p>		

96	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	Научится: выполнять игровые действия и упражнения; соблюдать правила подвижной игры.	его временных характеристик. <b><u>Познавательные:</u></b>		
97 - 98	Подвижные игры. Бег на 60 м.	Научится организовывать места занятий подвижными играми. Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега.	анализ информации. <b><u>Коммуникативные:</u></b> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.		
99	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	Научится называть игры и формулировать их правила.	<b><u>Личностные</u></b> Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.		
Итого				99 ч.	

