

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования.

Цель:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- 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.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, необходимо учитывать специфику заболеваний и ориентироваться на выработку умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Допуск обучающихся к занятиям физической культурой:

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;
- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастно-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

При выполнении физических нагрузок в основной части занятия ЧСС у обучающихся подготовительной группы не должна превышать 120-130 уд/мин в начале учебного года с постепенным увеличением физических нагрузок до 130-150 уд/мин к концу первого полугодия.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебной программой физического воспитания А.П. Матвеева 1- 4 классы, Москва, «Просвещение», 2011г. при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок в соответствии с программой «Программа по физической культуре для обучающихся I – IV классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе А». Коданева Л.Н. Москва, 2011г.

Дети, отнесенные к подготовительной группе не допускаются к соревнованиям или сдаче каких-то определенных нормативов, не разрешаются кувырки через голову или прыжки и т.д.). Уроки физической культуры посещаются вместе со всеми детьми.

Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений:

- Сколиоз - бег, прыжки, подскоки, соскоки, все сотрясения туловища, неконтролируемые висы.
- Нарушение осанки - исключаются сотрясения; при плоской спине – кувырки; при грудном кифозе кувырки ограничены.
- Нарушение нервной системы - ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (например, в равновесии на повышенной опоре; сокращается время игр)

Упражнения, показанные для детей подготовительной группы:

- Сколиоз. Показаны – для сдерживания прогрессирования сколиоза – все упражнения в положении лежа на спине, животе, стоя на коленях и на четвереньках; упражнения для укрепления мышц методом повторных нагрузок, занятия на тренажерах, на беговой дорожке шагом, на велотренажере – без нагрузки; массаж.
- Нарушение осанки. Показаны – все упражнения в партере (статические, динамические, с предметами и без предметов).
- упражнения для пальцев стопы (сгибания, разгибания, сведение, разведение).

Для контроля за правильностью распределения нагрузки в процессе занятий обучающиеся должны уметь самостоятельно измерять пульс в течение 10-секундного интервала времени по сигналу преподавателя. Как правило, измерения проводятся 4 раза: до начала занятия, в середине (на пике наивысшей нагрузки), в первые 10 сек. после окончания урока и через 5 мин. восстановительного периода. Пульс у большего числа занимающихся через 15 – 20 мин. должен вернуться к исходному.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 1 КЛАССЕ

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья,
- физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «РИТМИКА») В 1 КЛАССЕ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её

реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по «играм народов мира»;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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.

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 лёгкой 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 1 КЛАССЕ

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:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие 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.

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
Повороты переступанием на месте. *Спуски* в основной стойке. *Подъемы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением.

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»; 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 «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится»,
«На буксире».

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «РИТМИКА») В 1 КЛАССЕ

Рабочая программа по физической культуре (модуль «Ритмика») в 1 классе рассчитана на 33 часа (1 час в неделю). В соответствии с учебным планом внутри предмета реализуются модули «Ритмика» - 33 часа.

Вводное занятие

Правила поведения и техника безопасности на уроке ритмики.

Помочь учащимся освоить правила поведения и технику безопасности

Знакомство с предметом ритмика «Что такое «Ритмика»?»

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.

Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 1 КЛАССА

	Тематическое планирование	Количество часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1ч
2	Техника бега на 30 м с высокого старта на время.	1ч
3	Челночный бег 3 на 10 м на время.	1ч
4	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки.	1ч
5	Техника метания мяча (мешочка) на дальность.	1ч
6	Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения упражнений.	1ч
7	Прыжки и их разновидности.	1ч
8	Русские народные подвижные игры	1ч
9	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	1ч
10-11	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Кувырок вперед.	2ч
12	Спортивный калейдоскоп. Кувырок вперед.	1ч
13	Прыжок в длину с места	1ч
14	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения.	1ч
15	Стойка на лопатках. «Мост».	2ч
16-17	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1ч
18	Лазание по гимнастической стенке.	1ч
19	Подвижные игры.	1ч
20	Гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека	1ч
21	Лазание по гимнастической стенке.	1ч
22	Строевые упражнения	1ч
23	Техника выполнения перекатов	1ч
24	Кувырок вперед.	1ч
25	Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове	1ч
26	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	1ч
27	Лазание по гимнастической стенке.	1ч
28	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1ч
29	Подвижная игра «Ловля обезьян».	1ч
30	Игровые упражнения	1ч
31-32	Преодоление полосы препятствий.	2ч
33	Подвижная игра «День и ночь»	1ч

34	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1ч
35	Техника ступающего шага на лыжах без палок	1ч
36	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	1ч
37	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1ч
38	Техника спуска в основной стойке на лыжах.	1ч
39	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	1ч
40-41	Техника торможения падением на лыжах.	2ч
42	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	1ч
43	Техника ступающего шага с палками на лыжах	1ч
44	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1ч
45	Техника торможения палками на лыжах.	1ч
46	Движение «змейкой» на лыжах с палками	1ч
47	Контрольный урок по лыжной подготовке	1ч
48	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1ч
49	Прыжки через скакалку	1ч
50	Броски и ловля мяча в парах	1ч
51	Разновидности бросков мяча одной рукой	1ч
52	Прыжки через скакалку	1ч
53	Ведение мяча на месте и в движении	1ч
54	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1ч
55	Стойка на лопатках	1ч
56	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1ч
57	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1ч
58	Стойка на лопатках	1ч
59	Тестирование в челночном беге 3 ×10 м	1ч
60	Метание мешочка на дальность	1ч
61	Круговая тренировка	1ч
62	Основы правил игры в футбол	1ч
63	Знакомство с эстафетами	1ч
64	Тестирование в прыжке в длину с места	1ч
65	Подвижные игры	1ч
66	Повторение техники прыжка в длину с места	1ч
67	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1ч
68	Тестирование в беге на скорость на 30 м	1ч
69	Круговая тренировка	1ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «РИТМИКА») ДЛЯ 1 КЛАССА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Учебно-методическая литература

1. *Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2015. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).*
2. *Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2016. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).*

УМК:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2017. (Академический школьный учебник).
2. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016.

2. Интернет-ресурсы (ЭОР)

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа : <http://schoolcollection.edu.ru>
- Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа: <http://nachalka.info/about/193>
- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: www.uroki.ru
- Официальный сайт УМК «Перспектива». - Режим доступа: http://www.prosv.ru/umk/per-spektiva/info.aspx?ob_no=12371

3. Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
10. Рулетка измерительная.
11. Лыжи детские (с креплениями и палками).
12. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Материально-техническое обеспечение: ноутбук, интерактивная доска, проектор, меловая доска.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА НА 2017-2018 уч.г.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учитель: Куприкова Е.В.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Вид контроля	Планируемые результаты		
						Предметные	Метапредметные	Личностные
1 триместр – 22ч								
1	Урок-игра. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1ч	04.09		Текущий	Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма	Р:целесолагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Урок-соревнование. Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1ч	08.09		Текущий	Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе)	Р:планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К:инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3	Урок-путешествие. Челночный бег	1ч	11.09		Текущий	Научатся: выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение	Р:целесолагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П:общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.

	3 на 10 м на время					специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	деятельности. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	1ч	15.09		Индивидуальный	Научатся: ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Р: планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
5	Урок-сказка. Техника метания мяча (мешочка) на дальность	1ч	18.09		Тестирование	Знают , как возникла физическая культура в Древнем мире. Научатся выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Р: целеполагание — формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. П: общеучебные — определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

							различные позиции во взаимодействии	
6	Урок-экскурсия. Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения упражнений.	1ч	22.09		Текущий	Научатся: понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»	Р:целелеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. П:общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. К:взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
7	Урок-игра. Прыжки и их разновидности	1ч	25.09		Текущий	Научатся: подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Р:целелеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П:общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К:инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
8	Русские народные подвижные игры	1ч	29.09		Текущий	Научатся: играть в подвижную игру «Горелки»	Р: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. П:общеучебные – ознакомление с русскими народными играми, выполнение упражнений на внимание, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов. К:инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> — адекватная позитивная самооценка
9	Урок-соревнование. Броски малого мяча в горизонтальную цель	1ч	02.10		Текущий	Научатся: выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать	Р: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: общеучебные - ста-	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-

						места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	вить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	нравственная отзывчивость
10	Урок-путешествие. Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.	1ч	05.10		Текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
11	Урок-игра. Кувырок вперед	1ч	09.10				К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
12	Спортивный калейдоскоп. Кувырок вперед	1ч	16.10		Текущий	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»	Р: <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
13	Урок-соревнование. Прыжок в длину с места	1ч	20.10		Текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	Р: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
14	Урок-сказка. Утренняя	1ч	23.10		Текущий	Научатся: выполнять упражнения на внимание и на координацию движений,	Р: <i>целеполагание</i> — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	<i>Самоопределение</i> — внутренняя позиция школьника на основе

	зарядка, ее необходимость и принципы построения.					на слух; играть в подвижную игру «Совушка»	П: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач	положительного отношения к уроку физическая культура
15	Спортивная мозаика. Стойка на лопатках. «Мост»	1ч	27.10		Индивидуальный	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Р: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила, осуществлять пошаговый и итоговый контроль П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
16	Урок-соревнование. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч	30.10		Тестирование	Научатся: применять полученные знания на практике, выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
17	Стойка на лопатках. «Мост»	1ч	03.11		Текущий	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Р: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

18	Лазание по гимнастической стенке	1ч	06.11		Текущий	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой	Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
19	Подвижные игры	1ч	10.11		Текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
20	Гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека	1ч	13.11		Текущий	Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку	Р: <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. П: <i>общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. К: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
21	Лазание по гимнастической стенке	1ч	17.11		Текущий	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями	Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
22	Строевые	1ч	20.11		Текущий	Научатся: выполнять строевые упражнения:	Р: <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для	<i>Самоопределение</i> - проявляют

	упражнения					ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»	регуляции своего действия. П: <i>общеучебные</i> - изменять правила и пользоваться инструкциями. К: <i>коммуникативные: управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
2 триместр – 22ч								
23	Техника выполнения перекатов	1ч	27.11		Текущий	Научатся: ориентироваться в понятии <i>гимнастика</i> ; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами	Р: <i>целеполагание</i> — формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> — использовать общие приемы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> — адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
24	Кувырок вперед	1ч	01.12		Текущий	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»	Р: <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
25	Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове	1ч	04.12		Текущий	Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями;	Р: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию
26	Гимнастические упражнения:	1ч	08.12		Текущий	Научатся: выполнять разминку с о стихотворным сопровождением, организов	Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -

	стойка на лопатках и «мост»					ывать места занятий физическими упражнениями	реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	навыки сотрудничества в разных ситуациях
27	Лазание по гимнастической стенке	1ч	11.12		Текущий	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»	Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
28	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1ч	15.12		Тестирование	Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию
29	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1ч	18.12		Текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
30	Игровые упражнения	1ч	22.12		Текущий	Научатся: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу;	Р: <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия.	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное

						выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»	П: <i>общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. К: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	отношение к школе, к занятиям физической культурой
31	Преодоление полосы препятствий	1ч	25.12		Текущий	Научатся: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
32	Полоса препятствий (усложненный вариант)	1ч	29.12		Текущий	Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Волк во рву»	Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
33	Подвижная игра «День и ночь»	1ч	12.01		Текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

							окружающих	
34	Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1ч	15.01		Текущий	Научатся: выполнять организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок, соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Р: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
35	Техника ступающего шага на лыжах без палок	1ч	19.01		Текущий	Научатся: выполнять организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок, соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Р: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
36	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	1ч	22.01		Текущий	Научатся: выполнять организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Р: планирование - составлять план и последовательность действий. П: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
37	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1ч	26.01		Текущий	Научатся: выполнять организирующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий;	Р: планирование - составлять план и последовательность действий. П: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию

						соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	К: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	
38	Техника спуска в основной стойке на лыжах	1ч	29.01		Текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий	Р: планирование - составлять план и последовательность действий. П: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
39	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	1ч	02.02		Текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий	Р: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. П: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. К: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию
40	Техника торможения падением на лыжах	1ч	05.02		Текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах	Р: планирование - составлять план и последовательность действий. П: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
41	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без	1ч	09.02		Текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время	Р: планирование - составлять план и последовательность действий. П: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию

	палок					занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	К: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности		
42	Техника торможения падением на лыжах	1ч	12.02		Текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Р: планирование - составлять план и последовательность действий. П: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	
43	Техника ступающего шага с палками на лыжах	1ч	16.02		Текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок, соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Р: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	
44	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1ч	19.02		Текущий				
3 триместр – 25ч									
45	Техника торможения палками на лыжах	1ч	26.02		Текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Р: планирование - составлять план и последовательность действий. П: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	
46	Движение «змейкой» на лыжах с палками	1ч	02.03		Текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку !», «На лыжи становись!»; соблюдать правила	Р: планирование - составлять план и последовательность действий. П: информационные - искать и выделять необходимую	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	

						поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	информацию из различных источников. К: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	
47	Контрольный урок по лыжной подготовке	1ч	05.03		Тестирование	Научатся: играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	Р: планирование - составлять план и последовательность действий. П: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
48	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1ч	09.03		Текущий	Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, броски и ловлю мяча разными способами: бросок набивного мяча от груди и из-за головы	Р: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать действия с заданным эталоном. П: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
49	Прыжки через скакалку	1ч	12.03		Текущий	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	Р: контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные — ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие
50	Броски и ловля	1ч	16.03		Текущий	Научатся: выполнять	Р: планирование - применять	Смыслообразование —

	мяча в парах					разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	мотивация учебной деятельности
51	Разновидности бросков мяча одной рукой	1ч	19.03		Текущий	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами», «Осада города»	Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности
52	Прыжки через скакалку	1ч	23.03		Текущий	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие
53	Ведение мяча на месте и в движении	1ч	26.03		Текущий	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности

						собственное мнение и позицию		
54	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1ч	30.03		Текущий	<p>Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»</p>	<p>Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности
55	Стойка на лопатках	1ч	02.04		Текущий	<p>Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>	<p>Р:целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К:управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль</p>	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
56	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1ч	06.04		Текущий	<p>Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Антивышибалы маленькими мячами»</p>	<p>Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p>	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности
57	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1ч	09.04		Текущий	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать</p>	<p>Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П:<i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-</p>	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

						места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	личного характера. К: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
58	Стойка на лопатках	1ч	16.04		Текущий	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Р: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
59	Тестирование в челночном беге 3 ×10 м	1ч	20.04		Тестирование	Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Р: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. П: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. К: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию
60	Метание мешочка на дальность	1ч	23.04		Текущий	Научатся: выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Р: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание,	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость

						вести устный диалог		
61	Круговая тренировка	1ч	27.04		Текущий	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)</p>	<p>Р: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>	<p><i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию</p>
62	Основы правил игры в футбол	1ч	30.04		Текущий	<p>Научатся: выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий</p>	<p>Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений.</p> <p>П: <i>общеучебные</i>- осуществлять рефлексии способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности</p>
63	Знакомство с эстафетами	1ч	04.05		Текущий	<p>Научатся: выполнять игровую разминку «Запрещенное движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий</p>	<p>Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений.</p> <p>П: <i>общеучебные</i>- осуществлять рефлексии способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности</p>
64	Тестирование в прыжке в длину с места	1ч	07.05		Тестирование	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие</p>

						внимание и гибкость	характеристик. П: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	и своей ответственности за выполнение долга
65	Подвижные игры	1ч	11.05		Текущий	Научатся: выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр	Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика
66	Повторение техники прыжка в длину с места	1ч	14.05		Текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	Р: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
67	Метание малого мяча в горизонтальную	1ч	18.05		Текущий	Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений,	Р: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего

	ю цель					упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
68	Тестирование в беге на скорость на 30 м	1ч	21.05		Тестирование	Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробы – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности
69	Круговая тренировка	1ч	25.05		Текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	Р: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию