

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Олинская СОШ»

Рассмотрено:
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от

«27» августа 2018 г.

Варфоломеева Т.В.
Вар

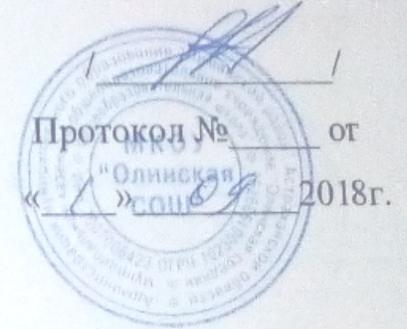
Согласовано:
Заместитель директора по УР

Ирина Александровна

«30» августа 2018 г.

Утверждаю:
Директор

Ирина Александровна
Протокол № 1 от
«1» сентября 2018 г.



Рабочая программа по физической культуре

для 1 класса (99 часов)

на 2018/2019 учебный год

(УМК «Школа России»)

Составитель программы:

ФИО педагога	Уровень образования	КВАЛИФИКАЦИЯ ПО ДИПЛОМУ	Квалификационная категория
Новикова Марина Юрьевна	Средне-специальное,	Учитель начальных классов	нет
Каширская Ирина Викторовна	Средне-специальное,	Учитель начальных классов	высшая

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.
2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится по 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 405 ч: в 1 классе — 99 ч (33 учебные недели), во 2—4 классах — по 102 часа (34 учебные недели в каждом классе). Согласно базисному (образовательному) плану МКОУ «Олинская СОШ» на изучение физической культуры выделяется в 1 классе 99 часов (по 3 часа в неделю, 33 учебные недели)

4.Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе изучения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5.Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

6.Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.

В результате освоения программного материала ученик:

получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;

- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты (не оцениваются)
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке.	Как вести себя в спортивном зале? Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

4		Освоение строевых упражнений.	Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну	Колонна. Скорость. Игра	Научится выполнять организующие строевые команды и приемы	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – 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
5		Выявление уровня физической	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?	Старт. Прыжок вверх.	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной
2		Строевые упражнения.	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Цель: учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»:	Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> –	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

		подготовленности обучаемых	выполнять прыжки вверх на месте	Рост. Пульс	(рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных
6		Подвижная игра «Смена мест».					
7		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.	Как прыгать вверх на опору? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, соблюдая правила безопасности во время приземления	Опора. Резиновый тренажер. Смена ног во время прыжков	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
8		Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.	Как стать выносливым? Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа.	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелатель-
9		Подвижная					

11		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения? Цель: учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт»,	Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом	Научится выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
12		Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза».	упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс				
13		Основы знаний о физической деятельности.	Что такое физкультурная деятельность? Цель: показать роль физкультуры в жизни человека	Физическая культура. Организм человека. Здоровье человека	Научится: раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
14		Организационные приемы и навыки прыжков.	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с	Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
15		Подвижные					

		игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	продвижением вперед			Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
16		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? Цель: учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильно приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности.	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
17		Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов.	Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира? Цель: познакомить с физкультурной деятельностью древних народов	Древний мир	Научится: выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
18		Подвижная игра «Салки». Игры народов мира.		салки			
19		Физкультурная деятельность с общеразвиваю-	Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей	Зарядка. Комплекс упражнений. Круг.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	<i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здоровьесберегаю

		щей направленностью .	направленностью? Цель: учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Подвижная игра соревновательного характера	помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	щего поведения
20		Организационные приемы и навыки с физической деятельностью.	Что такое челночный бег? эстафета? Цель: учить выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние»	Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка	Научится: выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
21		Игра по легкой атлетике.	Цель: учить выполнять командные действия во время игры.	Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка	Научится: выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

					правила взаимодействия с игроками Познакомится с правилами игры	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	
22		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).	Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
23		Закрепление материала по технике бега.	В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Ускорение. Бег по заданному ритму. Коррекция. Техника бега	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя Познакомится с правилами игры	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
24		«Защита укрепления».					
25		Прыжковые упражнения.	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? Цели: закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз,	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности и при выполнении	Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на

			по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	прыжков и проведении подвижных игр	развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	основе критериев успешности учебной деятельности
26		Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
27		Подвижная игра «Займи свое место».					
28		Техника	Какие правила	Гимнастика.	Научится	Регулятивные: <i>целеполагание</i> –	<i>Смыслообразова-</i>

		безопасности на уроках гимнастики.	поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>ние</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
29		Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге.	Какие существуют виды построения по кругу? Цель: учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки	Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга	Научится выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организуя строевые команды и приемы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразова-</i> <i>ние</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
30		Игра «Пройти бесшумно».					
31		Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке.	Как производить расчет, ходить на носках? Цель: учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам	Носок. Линия. Гимнастическая скамейка	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-</i> <i>этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

32		Упражнения на координацию.	Какие существуют упражнения на координацию? Цели: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические	Гимнастическая скамейка. Шведская лестница	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений ;	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
33		Игра «Космонавты».	качества– силу, координацию		технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры		
34		Акробатические упражнения.	Какие существуют акробатические элементы? Цель: учить выполнять акробатические упражнения – статическое положение, перекаты	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

35		Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса.	Как выполнять перекаты? Что такое группировка? Цель: учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Группировка . Перекаты. Упоры стоя на коленях	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: <i>планирование</i> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
36		Игра «Змейка».					
37		Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Перекладина Шведская стенка. Висы	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
38		Развитие гибкости: наклоны	Как развивать гибкость тела? Цель: учить	Наклоны вперед. Прокат на	Научится: правильно выполнять упражнения для	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная

		вперед, выполнение полушпагата	выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	спине. Полушпагат	укрепления мышц спины, брюшного пресса; ;организовывать и проводить подвижные игры	установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
39		Игра «Не ошибись!».					
40		Равновесие. Строевые упражнения.	Какие существуют команды? Цель: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой»	Научится: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению
41		Упражнения на развитие ловкости и координации	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? Цель: учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации	Гимнастические маты. Скамейки	Научится упражнениям для развития ловкости и координации	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач
42		Игры с переползанием: «Крокодил»,	Какие игры способствуют развитию ловкости и	Гимнастические маты. Скамейки	Научится упражнениям для развития ловкости	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при

		«Обезьяна».	координации? Цель: учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации	Координация	и координации; организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	изменении ситуации поставленных задач
43		Равновесие. Развитие координационных способностей.	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? Цель: учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Набивные мячи, гимнастические скамейки	Научится: выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
44		Прыжки со скакалкой.	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цель: учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Скакалка. Обруч	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
45		Подвижная игра «Солнышко»					
46		Эстафеты	Как правильно	Передача	Научится	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить	<i>Смыслообразова-</i>

		с обручем, скакалкой.	передать и принять эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.	эстафеты. Принятие эстафеты	правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>ние</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
47		Развитие кондиционных и координационных способностей .	Каковы правила переползания, подлезания, перекатов? Цель: закрепить навыки в упражнениях – переползания, подлезании, перекатах	Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка	Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразования</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
48		Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

					соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
49		Техника безопасности и правила поведения.	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий	Поведение. Безопасность. Правила	Научится выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
50		Перелезание через коня. Развитие силовых способностей		Гимнастический снаряд	Научится выполнять опорный прыжок, осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

51		Игра «Ниточка и иголочка».	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр		Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
52		Перелезание через горку матов.	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий	Поведение. Безопасность. Правила Гимнастический снаряд	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
53		Перелезание через горку матов. Перелезание через коня.			Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
54		Игры «К своим флажкам», «Два	Каковы правила подвижной игры для развития координации?	Поведение. Безопасность. Правила	Научится: описывать разучиваемые технические действия из	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

		мороза».	Цель: развивать координацию посредством подвижных игр		спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	основе представлений о нравственных нормах.
55		Бросок мяча снизу на месте.	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий с мячом	Бросок мяча снизу на месте.	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
56		Бросок мяча снизу на месте.		Бросок мяча снизу на месте.	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

					действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	нормах.
57	Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время подвижных игр	Поведение. Безопасность. Правила	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
58	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий с мячом	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Научится: ловить и передавать мяч снизу на месте в щит; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	

					деятельности	вопросы и строить монолог.	
59		Ловля и передача мяча снизу на месте.	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий с мячом	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Научится: ловить и передавать мяч снизу на месте в щит; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
60		Игры «Точный расчет», «Погрузка арбузов».	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время подвижных игр	Поведение. Безопасность. Правила	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
61		Ведение мяча на	Каковы правила безопасности для	Ведение мяча на	Научится: описывать	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в	Развитие самостоятельности

		месте.	сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий с	месте.	разучиваемые технические действия из спортивных игр; вести мяч на месте; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексии способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	нравственных нормах.
62		Ведение мяча на месте.					
63		Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время подвижных игр	Поведение. Безопасность. Правила	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексии способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
64		Ведение мяча в движении .	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить	Ведение мяча в движении .	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексии способов и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

			правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий с мячом		осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	основе представлений о нравственных нормах.
65		Ведение мяча в движении .		Ведение мяча в движении .	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
66		Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники	Поведение. Безопасность. Правила	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.;	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

			безопасности во время подвижных игр		осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	<i>учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	
67		Ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге.	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий с мячом	Ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге.	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
68		Ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге.					
69		Игры «Мяч водящему» ,«Попади в обруч».	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий с мячом	Поведение. Безопасность. Правила	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

					время учебной и игровой деятельности.		
70		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача		Бросок Ловля Передача	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
71		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача..	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий с мячом	Бросок Ловля Передача	действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	
72		Игры «Капитаны» «Попрыгунчики-воробушки»	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время подвижных игр	Поведение. Безопасность. Правила	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам

					игровой деятельности.		
73		Сочетание различных видов ходьбы.	В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить сочетать различные виды ходьбы	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Научится: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.; сочетать различные виды ходьбы	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
74		Бег с изменением направления, ритма и темпа.	В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Изменение направления Ритм Темп		Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
75		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники	Поведение. Безопасность. Правила	Научится: описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр.;	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование</i>	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование

			безопасности во время подвижных игр		осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	<i>учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	в поведении социальным нормам
76		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны).	Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья? Цель: учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья	Закаливание. Воздушные и солнечные процедуры	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни
77		Прыжки в длину с места.	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжки в длину	прыжок в длину	Научится: выполнять прыжки в длину с места; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность

							к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
78		Подвижные игры – названия и правила	Каковы правила при проведении подвижных игр? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры	Различные названия игр. Что такое правила?	Научится: организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
79		Прыжки в длину с разбега.	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжки в длину с разбега	прыжок в длину с разбега	Научится: выполнять прыжки в длину с разбега; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
80		Строевые упражнения.	Что такое строевые упражнения? Цель: учить выполнять	Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание	Научится: выполнять размыкание и смыкание; ха- рактеризовать	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> –	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности

			организующие строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно		роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья	самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	(социальная, учебно-познавательная, внешняя)
81		Игры «Удочка», «Компас».	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время проведения подвижных игр	компас Поведение. Безопасность. Правила	Научится называть игры и формулировать их правила; играть по правилам		
82		Метание теннисного мяча, развитие выносливости.	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	Научится выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость

83		Совершенствование метания и ловли теннисного мяча.	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Техника метания и правильная ловля мяча	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
84		Игра «Бросай и поймай». Подвижные игры с элементами спортивных игр.					
85		Развитие выносливости и быстроты.	Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
86		Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости гибкости.	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> –	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

			положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч		гибкости	слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	
87		Игра «Передача мячей в колоннах».	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий с мячом при проведении подвижных игр	Колонна Передача мяча	Научится называть игры и формулировать их правила; играть по правилам		
88		Контроль за развитием двигательных качеств.	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании	Перекладина Исходное положение во время прыжка с места	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <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
89		Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка».	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? Цель: учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки	Положение лежа. Скакалка	Научится выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

			на месте на развитие физических качеств (быстроты)			Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	
90		Игра «Охотники и утки».	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время проведения подвижных игр	Поведение. Безопасность. Правила	Научится называть игры и формулировать их правила; играть по правилам	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
91		Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч	Научится выполнять задания на развитие физических качеств;		
92		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? Цель: учить быстрому бегу на дистанции 30 м,	Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м	Научится выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; называть	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения;	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности

			ловле и передаче волейбольного мяча		игры и формулировать их правила; играть в команде	<i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	
93		Игра «Круговая лапта».	Каковы правила игры в лапту?	Лапта Поведение. Безопасность. Правила			
94		Развитие общей выносливости.	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
95		Круговые эстафеты до 20 м .	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Цели: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух	Вираз. Передача эстафеты	Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие

						решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	
96		Совершенствование игр: «День и	Как использовать полученные навыки в процессе обучения?	Пройденные названия игр Поведение.	Научится называть игры и формулировать их	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять пошаговый	<i>Самоопределение</i> – сознание ответственности

		ночь», «Два Мороза», «Займи свое место».	Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Безопасность. Правила	правила; играть по правилам	и итоговый результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	человека за общее благополучие
97		Бег Преодоление препятствий.	В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Ускорение. Бег по заданному ритму. Коррекция. Техника бега	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя		
98		Чередование бега и ходьбы.				Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач.	<i>Самоопределение</i> – сознание ответственности человека за общее благополучие
99		Эстафеты и подвижные игры.	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты,	Пройденные названия качеств и подвижных игр	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать	Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> – принятие образа хорошего ученика

			ловкости, выносливости		правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		
--	--	--	---------------------------	--	--	--	--

Оценивание.

Текущая проверка в 1-ом классе

В 1-ом классе домашние задания не задаются. Учитель планирует свою работу так, чтобы обеспечить полноценное усвоение каждым ребенком необходимых знаний, умений и навыков только на уроке.

Для проверки сформированности учебных навыков в конце темы (раздела, этапа) следует проводить «срезovou» работу в виде:

- текущей диагностики;
- тематической диагностики;
- итоговой диагностики.

8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- *Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*
- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические; мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;

