

МИНОБРНАУКИ РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Многопрофильный лицей

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(1 КЛАСС)**

Махачкала, 2018

Рабочая программа начального общего образования по предмету «Физическая культура» (1 класс) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 N 373 ред. от 31.12.2015)

Составитель:

К.п.н., профессор



Рустамов А.Ш.

Старший преподаватель



Абсаламов М.А.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета Лицея ДГУ от 30.08.2018 г., протокол № 1

Директор Лицея ДГУ



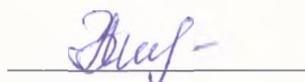
Магомедова Т.С.

Заместитель директора
по учебной работе



Джамалдинова З.Х.

Зав.учебной частью
начальной школы лицея



Азизова З.У.

Рабочая программа согласована с учебно-методическим управлением 

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2016г.

Цели и задачи курса

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

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

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета

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

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Описание места учебного предмета в учебном плане

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 1-го года обучения

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У учащихся будут сформированы:

- ..самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- ..внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- ..мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ..ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- ..способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ..познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- ..развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- ..установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

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

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

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

Учащиеся получают возможность для формирования:

- ..планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ..проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- ..учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- ..адекватно воспринимать речь учителя;
- ..проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- ..оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;

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

Учащиеся получит возможность для формирования:

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

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- ..умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- .умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- ..умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- ..умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ..продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- ..умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- ..способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- ..умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных

коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основы знаний о физической культуре

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

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

Легкая атлетика

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

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

Кроссовая подготовка

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

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

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

Подвижные игры

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

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

Подвижные игры на основе баскетбола

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале 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.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета.

Учебно-методическое обеспечение

Программа:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2016

Список используемой литературы:

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

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

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

4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Спортивный инвентарь.

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» (1 класс)

№	Количество часов	Тема	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
1.	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра «По местам!»</i>	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2.	1	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью.	
3-4	2	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь».		
5.	1	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте.		

6.	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра «Будь ловким!»</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	<u>Регулятивные:</u> планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <u>Познавательные:</u> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.
7-8	2	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест».</i>	Учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед.		
9.	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра «Пятнашки».</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	<u>Регулятивные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; превосходить результат. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> формулировать свои затруднения.	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Проявление доброжелательности.
10-11	2	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости		
12	1	Закрепление техники челночного бега с	Учится выполнять организующие строевые		

		переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	команды и приемы.		
13	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.	<p>Регулятивные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Познавательные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.</p> <p>Коммуникативные: потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.</p>	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
14	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств		
15	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	Научится выполнять задания на развитие физических качеств.		
16 - 17	2	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх	<p>Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p>Познавательные:</p>	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в

			пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	разных ситуациях, решение. Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.
18	1	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления.	Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	
19	1	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.		
20	1	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	Научится выполнять упражнения для оценки индивидуального развития основных физических качеств.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения.	Мотивация учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение.
21 - 22	2	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Научиться правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи на дальность с места из различных положений в заданную цель.	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение.	
23 - 24	2	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места Научиться метать мяч с разбега.		

25 -	2	Совершенствование техники метания. <i>Игра</i> «Попади в корзину».	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки.		
27 .	1	Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра</i> «Затейники».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		
28 .	1	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра</i> «Бросай – поймай».			
29 .	1	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра</i> «Солнышко».	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	Регулятивные: использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.	Осознание ответственности человека за общее благополучие Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
30 .	1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.		
31 .	1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд			
32 .	1	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра</i> «Удочка».	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движения.	Регулятивные: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.
33 .	1	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой.	Научится выполнять упражнения на гимнастической стенке и переползание под скамейкой,		

		<i>Подвижная игра «Карусель».</i>	на развитие координации движения.		
34	1	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик»			
35	1	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения Научится выполнять бег в темпе по ориентирам.		
36 - 37	2	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений			
38 - 39	2	Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>			
40	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место».</i>	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная) Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
41 - 42	2	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности.	Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью.	Внутренняя позиция

43 - 44	2	Лазание по гимнастической лестнице.	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движения.		школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.
45 .	1	Техника выполнения акробатических упражнений.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	<p>Регулятивные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Познавательные: применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p>Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.
46	1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.		
47 - 48	2	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение.		
49 .	1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса;	<p>Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.
50 - 51	2	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.		
52 .	1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад,	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, пресса;		

		выполнение полушпагата.	раскрывать на примерах.		
53 - 54 ,5 5	3	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании.	<p>Регулятивные: формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний.</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга.
56 .	1	Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>			
57 - 58 ,5 9	3	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила.	<p>Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Познавательные: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.</p> <p>Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
60 .	1	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>			
61 .	1	Веселые старты.	Научится: выполнять передачу в эстафете, соблюдать правила взаимодействия с игроками		
62 .	1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	Научится: организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе; соблюдать правила взаимодействия	<p>Регулятивные: различать способ и результат действия.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии</p>	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.

63	1	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	с игроками.	способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	
64 - 65	2	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>			
66 - 67	2	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Научится организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
68 - 69	2	Развитие выносливости и быстроты.	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.
70	1	Метание мяча в щит.	Научится выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	<u>Регулятивные:</u> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;	Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.

71	1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении	сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	
72	1	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Коммуникативные: обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	
73	1	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений.		
74	1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Научится: выполнять упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Регулятивные: формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия. Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная). Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.
75	1	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>			
76	1	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>			
77	1	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата.	Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач;	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
78	1	Упражнение «Поднимание и	Научится выполнять акробатические упражнения –	узнавать, называть и определять	

		опускание туловища из положения лежа».	наклоны вперед.	объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения.	
79	1	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий упражнениями		
80	1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах		
81	1	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса.		
82	1	Круговые эстафеты до 20 м.	Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.		
83 - 84	2	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна».	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.	<u>Регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения <u>Познавательные:</u> ставить и формулировать	Готовность и способность к саморазвитию. Навыки сотрудничества в разных ситуациях.

85	1	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр</i> : «Прыгающие воробушки»,	Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижн.игры.	проблемы. Коммуникативные: задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	
86	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра</i> «Попади в мяч».	Усовершенствовать навык правильного выполнения основных движений в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места.		
87	1	<i>Игры</i> : «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
88	1	Упражнения на равновесие. <i>Игры</i> : «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	Научится: выполнять приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток.		
89 - 90	2	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	Научится: выполнять размыкание и смыкание. Научится: выполнять перестроение в 1-2 шеренги.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: самостоятельно выделять познавательную цель.	Мотивация учебной деятельности.
91	1	Соревнования и	Научится: выполнять игровые	Коммуникативные:	

		круговые эстафеты до 20м. <i>Игра</i> «Космонавты»	действия; передавать эстафету на скорости.	вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение.	
92	1	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.		
93	1	Повторение правил техники безопасности. <i>Игры:</i> «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	Научится выполнять соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой.		
94	1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.		
95	1	Кроссовая подготовка	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)	<p>Регулятивные: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>Познавательные: анализ информации.</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.</p>	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
96	1	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра</i> «Лягушата и цапля».	Научится: выполнять игровые действия и упражнения; соблюдать правила подвижной игры.		
97 - 98	2	Подвижные игры. Бег на 60 м.	Научится организовывать места занятий подвижными играми. Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега.		
99	1	Техника безопасности	Научится называть игры и		

		в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	формулировать их правила.		
--	--	---	---------------------------	--	--