

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бизинская средняя общеобразовательная школа»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре**

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

ДЛЯ ___1___ КЛАССА

НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы Мамеева Разия Мунировна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по предмету «Физическая культура» В. И. Ляха, *созданная* в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г).

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

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

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, ско-ростно-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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч):

в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА

В силу особенностей учебного предмета выделяем ценности:

• **патриотизма** и Российской гражданственности (любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения ее граждан, в т.ч. за спортивные успехи российских атлетов);

• **нравственных чувств** (нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и

чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность);

- **трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни** (уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремленность и настойчивость);

- **природы, окружающей среды** (родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания);

- **прекрасного** (красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте);

- **здоровья** (сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение).

Система ценностей важна, - они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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, доброжелательности 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.

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

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. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом. **(Данный раздел отсутствует в тематическом планировании, так как ОУ не имеет бассейна)**

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.

Распределение часов для 1 класса

| № п/п | Название раздела | Кол-во часов | Соответствие уроков по разделу |
|-------|------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | 1, 28, 50 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 | 2, 29, 82 |
| 3 | Физическое совершенствование | 93 | 3-27, 30-49, 51-81, 83-99 |
| | Итого: | 99 | |

Уровень физической подготовленности

1 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колени | Коснуться ладони пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колени | Коснуться ладони пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

2 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---------------------|------------------------|------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснутся лбом колен | Коснутся ладонями пола | Коснутся пальцами пола | Коснутся лбом колен | Коснутся ладонями пола | Коснутся пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

| № п/п | план | коррекция | Тема урока | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | |
|--------------------------------|------|-----------|---|--|--|---|
| | | | | Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| Лёгкая атлетика (13 ч.) | | | | | | |
| 1. | | | <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Что такое физическая культура.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Построение в шеренгу, строевые команды.</p> | <p>Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Умение выполнять строевые команды.</p> | <p>Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p>Регулятивные:принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>Коммуникативные:задавать вопросы.</p> | <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p> <p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p> |
| 2. | | | <p>Легкая атлетика. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».</p> | <p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> | <p>Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p>Регулятивные:принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в со-</p> | <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p> <p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</p> |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | трудничестве с учителем. Коммуникативные: задавать вопросы. | |
| 3. | | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». | Бегать на короткую дистанцию. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Познавательные: понимание и принятие цели, сформулированной педагогом. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | |
| 4. | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». | Бегать на короткую дистанцию. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; прояв | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 5. | Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | Ходить под счёт. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Регулятивные: принимать учебную задачу; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школь- |
|----|---|---|--|--|

| | | | | |
|----|---|--|---|---|
| | | до 30 м, до 60 м. | осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение. | ному содержанию занятий. |
| 6. | Режим дня. Утренняя гимнастика. Комплекс утренней гимнастики №1. | Составление и соблюдение режима дня. | Познавательные: использование физической подготовленности в активной жизнедеятельности. Регулятивные: умение работать по алгоритму. Коммуникативные: умение обосновывать свою точку зрения. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося. |
| 7. | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |
| 8. | Разновидности прыжков. Подвижная игра «Два мороза». | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать словесную оценку учителя. Коммуникативные: умение слушать и понимать других. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности. |
| 9. | Разновидности прыжков. Подвижная игра «Два мороза». | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |

| | | | | |
|-----|--|--|--|---|
| | | | <p>свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p>Регулятивные:принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>Коммуникативные:формулировать собственное мнение.</p> | |
| 10. | Разновидности прыжков. Подвижная игра «Лисы и куры». | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Приземляться в прыжковую яму на две ноги. | <p>Познавательные:понимать и принимать цели, сформулированные учителем.</p> <p>Регулятивные:принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные:договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных м |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 11. | Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «К своим флажкам». | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | <p>Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p>Регулятивные:принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные:задавать вопросы.</p> | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. |
| 12. | Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч». | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различ- | <p>Познавательные:уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p>Регулятивные:принимать учебную задачу; осуществлять</p> | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|---|
| | | ных положений. | контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. | |
| 13. | Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |
| Подвижные игры (11 ч.) | | | | |
| 14. | Инструктаж по ТБ. Разнообразие подвижных игр. | Научатся узнавать и определять название подвижных игр. | Познавательные: моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Регулятивные: освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: умение объяснять свой выбор и иру. | Выбрать для себя Вид спорта, подходящий для начала занятий в возрасте 6-8 лет. |
| 15. | Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости. | Объяснять правила подвижных игр, организовывать подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | Познавательные : излагать правила и условия проведения подвижных игр. Регулятивные: проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. |

Рабочая программа по физической культуре по программе Шишкиной УМК Перспективная начальная школа 1 класс по ФГОС

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 16. | Игры на развитие физических качеств: выносливости. | Участвовать в подвижных играх, соблюдая правила; | Познавательные: излагать правила и условия проведения подвижных игр. Регулятивные: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей ко- |
|-----|--|--|--|--|

| | | | | |
|-----|--|--|--|---|
| | | | при выполнении технических действий в подвижных играх. | манды в процессе игровой деятельности. |
| 17. | Игры на развитие физических качеств: гибкости и силы. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности. | Познавательные: моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Регулятивные: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Коммуникативные: формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. |
| 18. | Игры на развитие физических качеств: гибкости и силы. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности. | Познавательные: анализ игровой ситуации. Регулятивные: осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Коммуникативные: умение объяснять свой выбор игры. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. |
| 19. | Виды спорта, возникшие на основе подвижных игр. Эстафета. | Научатся перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам. | Познавательные: осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Регулятивные: освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблемной ситуации в игре. | Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. |
| 20. | Эстафеты с предметами. Передача эстафетного мяча. | Объяснить правила эстафеты с разными предметами. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками во время проведения эстафет. |
| 21. | Эстафеты с предметами. Передача | Участвовать в эстафетах, соблюдая правила. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулиро- | Развитие личной ответственности за общий |

| | | | | |
|--|---------------------|--|---|--------------------------------------|
| | эстафетной палочки. | | <p>ванные учителем.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> | результат в командных соревнованиях. |
|--|---------------------|--|---|--------------------------------------|

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| 22. | Эстафеты с предметами. Передача эстафеты касанием. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности в эстафетах. | <p>Познавательные: уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p>Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение.</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах. |
| 23. | Командные подвижные игры. Комплекс утренней гимнастики №2. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности в команде. | Познавательные: осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к совершенствованию физической формы. |
| 24. | Командные подвижные игры. Отдых на каникулах. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности в команде. | Познавательные: осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. | Формирование и проявление положительных качеств личности, |

| | | | | |
|---------------------------|---|--|---|--|
| | лах. | подвижных игр разной функцио- нальной направ- ленности в ко- манде. | упражнения в оздоровительных формах занятий. | дисциплиниро- ванности, трудо- любия и упорства в достижении по- ставленной цели. |
| Гимнастика (24 ч.) | | | | |
| 25. | Инструктаж по ТБ. Осанка. Гимна- стика. Гимнастическое упражнение. | Составлять ком- плексы упражне- ний для формиро- вания правильной осанки. | Познавательные: ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Регулятивные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные: формулировать собственное мнение; оказывать помощь сверстни- кам в освоении практических умений. | Овладение уме- ниями организо- вывать здоро- вьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, по- движные игры и т.д.). |
| 26. | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. | Осваивать универсальные умения, связанные с вы- полнением организующих упражнений. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. | Проявление осо- бого интереса к новому, соб- ственно школь- ному содержанию занятий; проявление учеб- ных мотивов. |
| 27. | Передвижение по гимнастической стенке различными способами. | Научатся передвигаться по гимна- стической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. | Познавательные: анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результата деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную | Формирование установки на со- хранение и укрепление здо- ровья, навыков |

| | | | | |
|-----|---|--|---|--|
| | | | <p>задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении практических умений.</p> | <p>здорового и безопасного образа жизни.</p> |
| 28. | <p>Ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.</p> | <p>Научатся преодолевать полосу препятствий, используя полученные умения.</p> | <p>Познавательные: анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении практических умений.</p> | <p>Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p> |
| 29. | <p>Преодоление полосы препятствий.</p> | <p>Научатся преодолевать полосу препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ноги, используя полученные умения.</p> | <p>Познавательные: анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении практических умений.</p> | <p>Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p> |
| 30. | <p>Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги)</p> | <p>Научатся выполнять танцевальные шаги.</p> | <p>Познавательные: овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза,</p> | <p>Формирование эстетических по-</p> |

| | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| | «полька»). | | обобщения, классификации при выполнении танцевальных шагов. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных движений. | требностей, ценностей и чувств. |
| 31. | Хождение по наклонной гимнастической скамейке. | Научатся ходить по гимнастической скамейке. | <p>Познавательные: анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p> | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели |
| 32. | Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. | Освоят технику акробатических упражнений: висов и упоров. | <p>Познавательные: анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: обращаться за</p> | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |

| | | | | |
|-----|--|--|---|---|
| | | | помощью, формулировать свои затруднения. | |
| 33. | Различные висы на шведской стенке. | Освоят технику акробатических упражнений: висов и упоров. | <p>Познавательные: анализировать информацию, контролировать и оценивать процесс и результата деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p> | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 34. | Гимнастика с основами акробатики. Комплекс утренней гимнастики №3. | Освоят универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | <p>Познавательные:ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p> <p>Регулятивные:формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Коммуникативные:формулировать собственное мнение.</p> | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 35. | Упоры: присев, на коленях. | Научатся выполнять акробатические элементы | Познавательные: осмысливать информацию, устанавливать причинно- | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия. |

| | | | | |
|-----|--|--|---|--|
| | | раздельно и в комбинации. | <p>следственные связи.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p> | |
| 36. | Упоры: лежа, лежа согнувшись. | Научатся выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | <p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p> | Устойчивое следование в поведении социальным нормам. |
| 37. | Седы: ноги врозь, на пятках, согнувшись. | Научатся выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | <p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом</p> | Устойчивое следование в поведении социальным нормам. |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| | | | учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. | |
| 38. | Группировка из положения стоя. | Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому содержанию занятий, проявление учебных мотивов. |
| 39. | Группировка из положения лежа. | Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому содержанию занятий, проявление учебных мотивов. |
| 40. | Перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. |
| 41. | Перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»). | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные: формирование способов позитивного | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| | | | взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | |
| 42. | Мой организм: сердце, сосуды, легкие. Гимнастика для глаз. | Называть основные системы жизнеобеспечения человека. Выполнять комплекс гимнастики для глаз. | <p>Познавательные: осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. |
| 43. | Выполнение комплекса акробатических упражнений. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | <p>Познавательные: осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Коммуникативные: умение вступать в коллективное учебное сотрудничество.</p> | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |
| 44. | Физические упражнения | Научатся выполнять акробатические | Познавательные: осуществлять | Готовность следовать нормам |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | для формирования правильной осанки, их назначение и правила выполнения. | элементы отдельно и в комбинации. | поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Регулятивные: формулируют и удерживают учебную задачу. Коммуникативные: умение вступать в коллективное учебное сотрудничество. | здоровьесберегающего поведения. |
| 45. | Упражнения для профилактики плоскостопия. Разновидности ходьбы. | Отбирать и составлять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. | Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Регулятивные: формулируют и удерживают учебную задачу. Коммуникативные: умение вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Адекватная мотивация: устойчивое следование социальным нормам и правилам здоровьесберегающего поведения. |
| 46. | Как вести здоровый образ жизни. Готовимся к зиме. | Познакомятся с правилами проведения закаливающих процедур. | Познавательные: формирование понятия положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе. Регулятивные: освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные: формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую). | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 47. | Выполнение комплекса | Научатся выполнять акробатические | Познавательные: осуществление | Формирование навыка систематического |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|---|--|
| | | акробатических упражнений. | упражнения, соблюдая равновесие. | поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий. Регулятивные: формулируют и удерживают учебную задачу. Коммуникативные: формирование личной ответственности за результаты коллективной деятельности. | наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |
| 48. | | Ура, каникулы. Виды спорта, основу которых составляет гимнастика. | Научатся называть виды спорта, основу которых составляет гимнастика. | Познавательные: анализ и передача информации устным способом. Регулятивные: выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить. Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместной деятельности. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| Лыжная подготовка (14 ч.) | | | | | |
| 49. | | Инструктаж по ТБ. Зимние виды спорта. История создания лыж и коньков. | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. | Познавательные: анализ и передача информации устным способом. Регулятивные: выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач. | Проявление особого интереса к занятиям зимними видами спорта. |
| 50. | | Мое здоровье: | Научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека. Выполнять комплекс | Познавательные: принимать учебную задачу, составлять | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|
| | | сон. Комплекс утренней гимнастики №4. | утренней гимнастики. | план своих действий. Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль. | навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 51- | | Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. | Научатся объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к передвижению на лыжах. | Познавательные: применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение одноклассников. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 52. | | Выполнение упражнений на лыжах. | Освоят технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно; научатся выявлять и устранять ошибки. | Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: последовательно (пошагово) выполнять работу, контролируя свою деятельность. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль. | Оценивают свою работу, принимают и осваивают роль обучающихся. |
| 53. | | Переступание с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу. | Освоят технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно; научатся выявлять и устранять ошибки. | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритм деятельности. Регулятивные: формулировать и удерживать задачу. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение одноклассников. | Умение выделять нравственный аспект своего поведе |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 54. | Повороты переступанием на месте и в движении. | Освоят технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно; научатся выявлять и | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритм деятельности. | Умение выделять нравственный аспект своего по- |
|-----|---|---|--|--|

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| | | устранять ошибки. | Регулятивные: формулировать и удерживать задачу. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение одноклассников. | ведения. |
| 55. | Обучение падению и подъему после падения. | Освоят способы безопасного падения. | Познавательные: применять полученные умения в практике повседневной жизни. Регулятивные: контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение одноклассников. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 56. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | Научатся выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. | Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Регулятивные: выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Коммуникативные: уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 57. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | Научатся выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. | Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Регулятивные: выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Коммуникативные: уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 58. | Техника торможения «полуплугом». | Применять технику торможения «полуплугом». | Познавательные: использовать передвижение на лыжах в | Оценивают свою работу, принимают |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | | | <p>организации активного отдыха.</p> <p>Регулятивные:сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Коммуникативные: уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество.</p> | и осваивают роль обучающихся. |
| 59. | Преодоление подъемов, в том числе лесенкой. | Освоят технику поворотов, спусков и подъемов. | <p>Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Регулятивные: сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Коммуникативные: формировать личную ответственность.</p> | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни |
| 60. | Спуск в основной стойке. | Освоят технику поворотов, спусков и подъемов. | <p>Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Регулятивные:сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Коммуникативные: уметь вступать в коллективное учебное сотрудничество.</p> | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 61. | Спуск в низкой стойке. | Освоят технику поворотов, спусков и подъемов. | <p>Познавательные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Регулятивные: сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения</p> | Самооценка на основе критериев успешной деятельности. |

| | | | | |
|-----|---------------------------------------|---|--|--|
| | | | отклонений и отличий от эталона. Коммуникативные: обращаться за помощью. | |
| 62. | Лыжная прогулка. Дистанция 1000 м. | Умение моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | Познавательные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых техник передвижения на лыжах, использовать их в соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |

Спортивные игры (13 ч.)

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| 63. | Инструктаж по ТБ. Командные спортивные игры. Комплекс утренней гимнастики №5. | Научатся узнавать и определять название командных спортивных игр. | Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Выбрать для себя вид спорта, подходящий для начала занятий в возрасте 6-8 лет. |
| 64. | Футбол: удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. | Освоят практические умения владеть мячом. | Познавательные: моделировать технические действия в игровой деятельности. Регулятивные: выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического). |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 65. | | Футбол: удар по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча партнеру (пасы). | Освоят практические умения владеть мячом. | Познавательные: моделировать технические действия в игровой деятельности. Регулятивные: выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Применять универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 66. | | Футбол: передвижение с ведением мяча ногой. | Освоят практические умения владеть мячом. | Познавательные: моделировать технические действия в игровой деятельности. Регулятивные: выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Применять универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 67. | | Баскетбол: броски и ловля резинового мяча. | Научатся владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски. | Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности. | Адекватная мотивация: устойчивое следование социальным нормам и правилам здоровьесберегающего поведения. |
| 68. | | Упражнения с резиновым мячом в парах на месте. | Научатся владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски. | Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. | Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении моральным нормам. |
| 69. | | | | Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: контролировать действия партнёра; разрешать конфликты на основе учета интересов и пози- | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| | | | | ций всех участников. | |
| 70 | | Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. | Научатся владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски. | Познавательные: моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Регулятивные : принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 71. | | | | | |
| 72 | Перебрасывание мяча через сетку. | Научатся владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски. | | Познавательные: моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Регулятивные: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 73 | | | | | |
| 74 | | | | | |
| 75. | Ура, весенние каникулы. Я выбираю спорт. Комплекс утренней гимнастики №6. | Научатся выполнять новый комплекс утренней гимнастики. | Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Коммуникативные: формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. | |

| Лёгкая атлетика (24 ч.) | | | | |
|--------------------------------|--|--|---|--|
| 76. | Инструктаж по ТБ. Мое здоровье: питание. | Научатся объяснять важность соблюдения основ здорового образа жизни. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. | Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Коммуникативные: формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 77. | Разновидности бега. | Научатся включать беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 78. | Разновидности бега. | Научатся включать беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 79. | Упражнения легкоатлетов беговые и прыжковые. | Научатся включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по | Познавательные: понимание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Регулятивные: умение технически правильно | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| | | физической культуре. | выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | выполнении беговых упражнений. |
| 80 | Упражнения с чередованием бега и ходьбы. | Научатся демонстрировать выполнение различных беговых упражнений и разных видов ходьбы. | Познавательные: понимание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 81. | Разновидности ходьбы. | Научатся демонстрировать выполнение различных видов ходьбы: на носках, на пятках, с пятки на носок. | Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 82 | Ходьба с высоким подниманием колен. | Научатся демонстрировать выполнение различных видов ходьбы. | Познавательные: знать о пользе ходьбы для укрепления здоровья. Регулятивные: использование различных видов ходьбы в | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | | | повседневной жизни. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам, выявлять ошибки. | нагрузок. |
| 83. | Марширование. Ходьба продолжительное время. | Научатся демонстрировать выполнение различных видов ходьбы. | Познавательные: знать о пользе ходьбы для укрепления здоровья. Регулятивные: использование различных видов ходьбы в повседневной жизни. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам, выявлять ошибки. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических н |

| | | | | |
|-----|------------------------|--|---|---|
| 84. | Разновидности прыжков. | Научатся демонстрировать вариативное выполнение различных видов прыжков. | Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |
| 85. | Разновидности прыжков. | Научатся демонстрировать вариативное выполнение различных видов прыжков. | Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| | | | Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. | |
| 86. | Прыжки в длину и высоту с места. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание. | Научатся выполнять прыжки в длину с места, запрыгивать и спрыгивать с гимнастической скамейки, соблюдая правила безопасности. | Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |
| 87. | Мой организм. Закаливание. Физические качества: сила и выносливость. | Научатся объяснять основы здорового образа жизни. | Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности. | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 88. | Метание теннисного мяча в цель. | Научатся выполнять метание теннисного мяча в цель. | Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни |
| 89. | Метание теннисного мяча в цель. | Научатся выполнять метание теннисного мяча в цель. | Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной | Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, |

| | | | | |
|-----|---|--|--|---|
| | | | <p>деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>Коммуникативные: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки.</p> | <p>установка на здоровый образ жизни.</p> |
| 90. | <p>Упражнения с набивными мячами. Передача в парах на близком расстоянии на уровне груди.</p> | <p>Научатся выполнять упражнения с набивными мячами в парах.</p> | <p>Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнёра.</p> | <p>Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни.</p> |
| 91. | <p>Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в шеренгах и колоннах.</p> | <p>Научатся выполнять упражнения по передаче набивного мяча в шеренге и в колонне.</p> | <p>Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнёра.</p> | <p>Самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни.</p> |
| 92. | <p>Упражнения с набивными мячами. Приседания с набивным мячом.</p> | <p>Научатся выполнять приседания с набивным мячом.</p> | <p>Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнёра.</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> |
| 93. | <p>Упражнения с набивными мячами.</p> | <p>Освоят технику бросков набивного мяча. Соблюде-</p> | <p>Познавательные: включение упражнений с мячом в различные формы занятий по физической культуре и в игровую</p> | <p>Формирование навыка систематического</p> |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|---|---|---|
| | Броски на дальность двумя руками. | ние правил техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча двумя руками от груди, снизу из-за головы. | <p>деятельность.</p> <p>Регулятивные:сравнение способа действия и его результата с заданным эталоном.</p> <p>Коммуникативные:умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> | наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
|--|-----------------------------------|---|---|---|

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 94. | Упражнения с набивными мячами. Броски на дальность двумя руками. | Научатся проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча снизу, из-за головы. | <p>Познавательные:включение упражнений с мячом в различные формы занятий по физической культуре и в игровую деятельность.</p> <p>Регулятивные:сравнение способа действия и его результата с заданным эталоном. Коммуникативные:умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 95. | Общеразвивающие физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами. | Научатся составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их при соблюдении правил безопасности. | Познавательные: моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, уметь слушать и понимать других. | Адекватная мотивация: устойчивое следование социальным нормам и правилам здоровьесберегающего поведения. |
| 96. | История физической культуры. Олимпийские игры. | Умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. | Познавательные: умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, уметь слушать и понимать других. | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной |

| | | | | |
|-----|---|--|--|---|
| | | | | принадлежности; |
| 97. | Утренняя гимнастика. Правила составления комплекса упражнений. | Составлять комплексы упражнений для укрепления различных групп мышц. | <p>Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: ориентироваться в информационном пространстве, понимать смысл инструкции учителя, принимать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками, помощь.</p> | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |
| 98 | Спортивный праздник «Играем все». | Научатся взаимодействовать в команде со сверстниками и использовать подвижные игры для активного отдыха. | <p>Познавательные: принятие учебной задачи, анализ порядка действий при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: ориентироваться в информационном пространстве, понимать смысл инструкции учителя, принимать учебную задачу.</p> | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. |