


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №8»**

<p>Рассмотрено на заседании УМО протокол №4 от «25» 08 2017 г. Руководитель УМО <u>Н.Н. Каменева</u></p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по УВР <u>О.А.Цинн</u> «29» 08 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8»  <u>Н.С.Сафонова</u> приказ №271 от «29» 08 2017 г.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1 класса начального общего образования
на 2017-2018 учебный год**

Составители:
А.А.Текутьев,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Т.Г.Дергачева,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

Эрбис Анна Викторовна,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Срок реализации программы:
01.09.2017 - 25.05.2017

г. Рубцовск, 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», от 30.08.2013 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего образования», Уставом МБОУ «Гимназия №8», основными образовательными программами начального образования и годовым календарным учебным графиком на 2017-2018 учебный год, а также в соответствии с Положением о рабочей программе по предмету\курсу МБОУ «Гимназия №8» (от 21.05.2017)

-Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы.

М.: Просвещение, 2012

-Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. В.И.Лях.-М.Просвещение,2012

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на **достижение цели:**

- формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствие этих целей ставятся **задачи:**

- укреплять здоровья, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

-формировать первоначальное умение саморегуляции средствами физической культуры;

- овладевать школой движений;

- развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;

- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитывать дисциплинированность, доброжелательного отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Информация об используемых учебниках и пособиях: рабочая программа составлена к учебнику из ФП учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОУ на 2017-2018 учебный год Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 1-4 – М.: Просвещение, 2013.

Обоснование выбора авторской программы. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется

здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Определение места и роли учебного курса. Соответственно действующему учебному плану рабочая программа предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура» 99 часов в год (3 часа в неделю)

Общая характеристика учебного предмета:

Авторская программа содержит программный материал из двух основных частей: базовой и вариативной. С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения распределение учебного времени распределены следующим образом. Раздел «Подвижные игры» увеличен за счет вариативной части. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств - в процессе урока

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа демократизации обеспечивающего всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, в максимальном раскрытии способностей детей, в построении преподавании на основе использования для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, обеспечивающего изменении педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству;
- реализацию принципа гуманизации педагогического процесса обеспечивающего учета индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Учебный материал строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижения школьников их интересами и склонностями, обеспечивая разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;
- педагогическое сотрудничество, обеспечивая развивающую деятельность детей и взрослых, в процессе, которого они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа и хода и результатов этой деятельности;

- деятельностный подход, способствуя развитию в ориентировании ученика не только на освоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;
- интенсификацию и оптимизацию в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения;
- формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры, реализация на основе расширения междисциплинарных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Новизна рабочей программы, ее отличие от авторской. Рабочая программа разработана в полном соответствии с авторской программой и УМК, в течение учебного года возможны корректировки по объективным причинам

Информация о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программа

№ п/п	Вид программного материала	1 класс	
		Количество часов (уроков) в авторской программе	Количество часов (уроков) в рабочей программе
1	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре		
1.1.1	Физическая культура	2 (часа)	2 (часа)
1.1.2	Из истории физической культуры	2 (часа)	2 (часа)
1.1.3	Физические упражнения	4 (часа)	4 (часа)
1.2	Способы физкультурной деятельности		
1.2.1	Самостоятельные занятия.	3 (часа)	3 (часа)
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	2 (часа)	2 (часа)
1.2.3	Самостоятельные игры.	2 (часа)	2 (часа)
1.3	Физическое совершенствование		
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2 (часа)	2 (часа)
1.3.2	Гимнастика с основами акробатики.		11 (часов)

1.3.3	Легкая атлетика.	18 (часов)	18 (часов)
1.3.4	Подвижные и спортивные игры.	21 (часов)	21 (часов)
1.3.5	Лыжные гонки.	18 (часов)	18 (часов)
1.3.6	Плавание.	14 (часов)	14 (часов)
2	Вариативная часть	11(часов)	
	ИТОГО:	99 часов	99 часов

**Годовой план-график
распределения учебного материала
для 1 класса**

№	Виды программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	8	2	2	2	2
2	Способы физкультурной деятельности.	7	2	2	1	2
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2		1		1
3	Гимнастика с основами акробатики.	11		11		
4	Легкая атлетика	18	9			9
5	Подвижные и спортивные игры	21		2	9	10
6	Лыжные гонки.	18			18	
7	Плавание.	14	14			
	Всего часов	99	27	18	30	24

Используемые технологии обучения:

- лично-ориентированные технологии,
- технологии сотрудничества,

- технология, предполагающая построение учебного процесса на проблемной основе, на ситуативной, прежде всего на игровой основе, на диалоговой основе,
- информационные технологии,
- интерактивные технологии.

Формы реализации данной программы:

- учебные занятия,
- наблюдения,
- работа с учебной и дополнительной литературой,
- анализ,
- совместная с учителем учебно-познавательная деятельность,
- работа в группах и самостоятельная работа детей.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (1 четверть). Изучения программного материала, практических заданий учащимся начального обучения используются упражнения в форме игры.

Для достижения поставленной цели используются различные *формы проведения уроков:*

- урок-путешествие,
- урок-соревнование,
- урок-праздник,
- урок-викторина,
- урок-сказка,
- эстафеты,
- спортивный марафон,
- спортивный калейдоскоп,
- игровая лаборатория,
- историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны:

- метод показа,
- метод сравнения,
- метод анализа.

Формы организации учебного процесса:

- индивидуальные,
- групповые,
- фронтальные,
- практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний:

- наблюдение,
- беседа,
- сдача контрольных нормативов.

При выборе содержания и методов проведения урока используется дифференцированный и индивидуальный подход для учащихся:

В 1 «А»- учитывается состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.

В 1 «Б» классе - строиться так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности;

В 1 «В»- усиливается акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

В 1 «Г», «Д» - больше внимания уделяется обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физической культурой.

Контрольно-оценочная деятельность осуществляется на основании "Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ "Гимназия №8".

В авторскую программу изменения не внесены. В течение года возможны коррективы рабочей программы, связанные с объективными причинами.

Резервное время будет использовано в течение учебного года для корректировки рабочей программы.

Содержание учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения навыки 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, 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия; физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений (физические упражнения).

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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 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

Подвижные и спортивные игры -21 часов. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Гимнастика с основами акробатики-11 часов. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами; акробатических упражнений; висов и упоров; лазанья и перелезание; опорного прыжка; равновесия; танцевальных упражнений; строевых упражнений.

Лёгкая атлетика -18 часов. Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков, метания.

Лыжная гонки -18 часов. Основные требования к одежде и обуви. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности. Освоение техники лыжных ходов.

Плавание – 14 часов. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Выполнение специальных плавательных упражнений для освоения умений плавать. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Проплывание одним из способов, повороты.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ	ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ФОРМЫ И МЕТОДЫ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ
					Предметные	Личностные	Метапредметные	
Знания о физической культуре (1 час)								
1/1	1 неделя сентября	Знания о физической культуре Роль и значение занятий физической культурой для успешной учебы и социализации в обществе.	Физическая культура. Роль и значение занятий физической культурой для успешной учёбы и социализации в обществе. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Физические упражнения и подвижные игры на больших переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.	Раскрывают понятия и анализируют. Вступают в диалог. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Называют движения, изучают рисунки Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Овладение начальными сведениями. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега; прыжков в длину с места; комплексов упражнений	ИКТ
Легкая атлетика (9 часов)								
2/1	1 неделя сентября	Легкая атлетика Ходьба и бег. Игровые упражнения	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Построение в одну шеренгу, колонну. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Бег в колонне по одному. Игровые упражнения	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности Формы: групповые и	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Овладение способностью принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств	Научится: способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения, терминологии разучиваемых	

			враспынную. Игра «К своим флажкам». Д.з.- стр.7-8	индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический			упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм
3/2	2 неделя сентября	Легкая атлетика Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Челночный бег 3 по 5м	Построение. Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Построение в круг, ОРУ в кругу. Понятие короткая дистанция. Пробегать со скоростью 10-20 м. Игра «Воробышки» (прыжки). Челночный бег 3х5 м. Игра «Пустое место», «Кошки, мышки». Д.з.- стр. 13	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие мотивов учебной деятельности. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Планировать свои действия при выполнении разновидностей бега; прыжков в длину с места, адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Научится технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
4/3	2 неделя сентября	Легкая атлетика Прыжки в длину с места. Челночный бег 3 по 10м	Повторение ранее пройденных упражнений в сочетании с ходьбой и бегом. ОРУ в две шеренге. Прыжок в длину с места. Игра «Огуречик» (прыжки в движении). Бег с ускорением на 10-20 м. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «Принеси кубик» Д.з.- стр.92-93	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и понимания и сопереживания чувствам других людей	Планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с разбега; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Научится технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
5/4	2 неделя сентября	Легкая атлетика	Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ	Применяют прыжковые упражнения для развития	Развитие навыков сотрудничества со	Планировать свои действия при	Развитие самостоятельности

		Бег на скорость 10м. Прыжки с продвижением вперед.	враспынную. Прыжки с продвижением вперед. Бег на скорость 10 м. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «У кого лучше», «У дочка». Д.з.- стр.93-94	координационных, скоростно-силовых способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	сверстниками и взрослыми	выполнении прыжков в длину с разбега; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Осуществлять анализ выполненных упражнений; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	при выполнении легкоатлетических упражнений; наличие мотивации к работе на результат	
6/5	3 неделя сентября	Легкая атлетика Чередование ходьбы и бега. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги.	ОРУ в движении. Ходьба и ее разновидности. Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. С разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, скакалку, приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Зайцы в огороде» Д.з.- стр. 94-95	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с разбега; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Осуществлять анализ выполненных упражнений; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений; наличие мотивации к работе на результат	
7/6	3 неделя сентября	Легкая атлетика Метание малого мяча в	Ходьба ее разновидности. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель(2х) с	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Умения принимать и сохранять учебную задачу	Научится технике метания малого мяча; соблюдать технику безопасности при выполнении	

		горизонтальную и вертикальную цель	расстояния 4-5 м. Игра «Натяни лук». Прыжок в длину с места. Бег на скорость 20-30 м. Игра «К своим флажкам». Д.з.- стр. 94-95	освоения. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический			упражнений; терминологии разучиваемых упражнений
8/7	3 неделя сентября	Легкая атлетика Метание малого мяча с места.	Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. Игра «Натяни лук». Бег на скорость 20-30 м. Игра «К своим флажкам». Д.з.- стр. 95-96	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Осуществлять анализ выполненных упражнений; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Научится технике метания малого мяча; соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений; терминологии
9/8	4 неделя сентября	Легкая атлетика Бросок набивного мяча двумя руками от груди. Эстафеты	Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Эстафеты с бегом на скорость. Д.з.- стр. 96-97	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Осуществлять анализ выполненных упражнений; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений; наличие мотивации к работе на результат
10/9	4 неделя сентября	Легкая атлетика Равномерный, медленный	Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. ОРУ.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Осуществлять анализ выполненных упражнений; уметь слушать и	Развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений; наличие

		бег до 3-4 мин. Полоса препятствий.	Игра-эстафета «Перенеси предмет» (челночный бег 10х3). Прохождение полосы препятствий. Д.з.- стр. 97-98	темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический		вступать в диалог с учителем и учащимися	мотивации к работе на результат	
Способы физической культуры (1 час)								
11/1	4 неделя сентября	Способы физической культуры Самостоятельные занятия	Самостоятельные занятия: соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц; тестирование физических (двигательных) способностей. Самостоятельные игры: «Прыжки по полосам», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Осуществлять анализ выполненных упражнений; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений; наличие мотивации к работе на результат	
Знания о физической культуре (1 час)								
12/1	5 неделя сентября	Знания о физической культуре Влияние плавания на состояние здоровья.	Физические упражнения. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной	Раскрывают понятия и анализируют. Вступают в диалог. Усваивают основные понятия и термины в плавании и объясняют их значение. Описывают плавательные упражнения, способы плавания и предметы для обучения.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Осуществлять анализ плавательных упражнений; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Овладение начальными сведениями. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.	

			ситуации. Д.з.- стр.137	Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический				
Плавание (14 часов)								
13/1	5 неделя сентября	Плавание Подготовительные упражнения, постановка дыхания. Игра «Море волнуется раз»	Подготовительные упражнения (для освоения с водой на суше) для верхнего плечевого пояса; нижнего пояса. Постановка дыхания, развитие дыхательной мускулатуры. Игра: «Море волнуется раз» Д.з.- стр.137	Применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
14/2	5 неделя сентября	Плавание Погружение. Задержка дыхания под водой,	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами,	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения.	Овладевают основными приемами плавания	Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	

		«поплавок». Игра «Салки»	задержка дыхания под водой, «поплавок») Игра: «Салки» Д.з.- стр.137	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический		средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	
15/3	1 неделя октября	Плавание Скольжение. Движение ног и рук при плавании способом кроль на груди. Игра «Пузыри»	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Скольжение. Выдох в воду. Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Игра «Пузыри». Д.з.- упражнение велосипед . стр. 139	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Овладевают основными приемами плавания	Смыслообразование. Нравственно-эстетическое оценивание усваиваемого содержания. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Целеполагание. Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения; познавательная инициатива; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; достижение договоренностей и согласование общего решения; адекватное понимание причин	

							успеха в учебной деятельности.	
16/4	1 неделя октября	Плавание Движения рук и ног при плавании способом кроль на груди. Игра «Звездочка»	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Скольжение. Выдох в воду. Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Игра «Звездочка». Д.з. - упражнение велосипед . стр. 139	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Овладевают основными приемами плавания	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения; познавательная инициатива.	
17/5	1 неделя октября	Плавание Выдох в воду. Движения рук и ног при плавании способом кроль на груди. Игра «Стрела»	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Скольжение. Выдох в воду. Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Игра «Стрела». Д.з. - упражнение велосипед . стр. 139	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Овладевают основными приемами плавания	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения; познавательная инициатива.	
18/6	2 неделя октября	Плавание Движение рук и ног при плавании	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в	Овладевают основными приемами плавания	Следование в поведении моральным нормам и этическим	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации	

		способом кроль на спине. Игра «Кто вперед»	упражнения. Скольжение. Выдох в воду. Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Игра «Кто вперед» Д.з.- имитация движений ног. стр.140	процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический		требованиям.	затруднения; познавательная инициатива.	
19/7	2 неделя октября	Плавание Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине. Эстафета.	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Скольжение. Выдох в воду. Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Эстафета. Д.з.- имитация движений рук. стр.140	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Овладевают основными приемами плавания	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения; познавательная инициатива.	
20/8	2 неделя октября	Плавание Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине. Проплывание до 15м	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Скольжение. Выдох в воду. Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Проплывание до 15 м. Д.з.- имитация движений рук и ног. стр. 140	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Овладевают основными приемами плавания	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения; познавательная инициатива.	

21/9	3 неделя октября	Плавание Движения рук и ног при плавании способом брасс	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Скольжение. Выдох в воду. Движения ног и рук при плавании способом брасс. Проплывание до 15 м. Д.з.- имитация движений рук и ног. стр. 141	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Овладевают основными приемами плавания	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения; познавательная инициатива.	
22/10	3 неделя октября	Плавание Движения рук и ног при плавании способом брасс	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Скольжение. Выдох в воду. Движения ног и рук при плавании способом брасс. Скольжение на груди. Выдох в воду. Игра: «Стрела». Д.з.- имитация движений. стр. 141	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Овладевают основными приемами плавания	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения; познавательная инициатива.	
23/11	3 неделя октября	Плавание Старт из воды. Выполнение команд.	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения.	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения.	Овладевают основными приемами плавания	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения;	

		Соскоки и прыжки в воду вниз ногами.	Прыжки с тумбочки. Старт из воды. Выполнение команд. Соскоки и прыжки в воду вниз ногами. Спады в воду и прыжки головой вперед. Проплывание до 15 м. Д.з.- имитация движений рук и ног. стр.87	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический гигиену.			познавательная инициатива.	
24/12	4 неделя октября	Плавание Повороты при плавании способом кроль на спине	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Повороты при плавании способом кроль на спине (открытые повороты; закрытые повороты; скоростной поворот). Проплывание до 15 м. Д.з.- имитация движений рук и ног. стр.151	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Овладевают основными приемами плавания	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения; познавательная инициатива.	
25/13	4 неделя октября	Плавание Специальные плавательные упражнения. Проплывание одним из способов 25м.	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Проплывание одним из способов 25 м Д.з.- имитация движений стр.167	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Формы: групповые и	Овладевают основными приемами плавания	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения; познавательная инициатива.	

				индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический				
26/14	4 неделя октября	Плавание Специальные плавательные упражнения.	Обще подготовительные упражнения на суше. Погружение. Специальные плавательные упражнения. Игры и развлечения на воде с мячом.	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают технику безопасности. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Овладевают основными приемами плавания	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения; познавательная инициатива.	
Способы физкультурной деятельности (1 час)								
27/1	2 неделя ноября	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные наблюдения .	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Контрольный урок по проверке теоретических и инструктивно-методических знаний, освоенных в I четверти. Самостоятельные игры: «Прыжки по полосам»	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Овладевают основными приемами наблюдения и измерения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья	Выполнение пробного учебного действия; волевая саморегуляция в ситуации затруднения; познавательная инициатива.	

№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ	ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТ И УЧАЩИХСЯ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			ИНФОРМАЦИОНН ЫЕ РЕСУРСЫ
					Предметные	Личностные	Метапредметные	
Знания о физической культуре (1 час)								
28/1	2 недел я ноябр я	Знания о физической культуре Правила безопасности при занятиях гимнастикой	Физические упражнения. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Названия снарядов и гимнастических элементов. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения (основная стойка, построения, выполнение команд). Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг). Малоподвижная игра. Д.з.- стр. 107	Описывают состав и содержание общеразвивающ их упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Формы: групповые и индивидуальны е. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.	Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.	

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)								
29/1	2 неделя ноября	Физкультурно-оздоровительная деятельность Основы выполнения гимнастических упражнений	Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения (основная стойка, построения, выполнение команд). Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг). Малоподвижная игра. Д.з.- стр. 107	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
Гимнастика с основами акробатики (11 часов)								
30/1	3 неделя ноября	Гимнастика с основами акробатики Ходьба по гимнастическому бревну. Игра «Выполни команду»	Подготовка мест занятий. Ходьба. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическим	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Технически правильно выполнять двигательные действия	Технически правильно выполнять двигательные действия. Выполнять строевые приемы. Описывать состав и	

			и палочками. Ходьба по гимнастическом у бревну. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Выполни команду». Д.з.- стр. 107-108	содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический			содержание общеразвивающих упражнений без предметов	
31/2	3 неделя ноября	Гимнастика с основами акробатики Упражнения на бревне. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Светофор»	Построение. Ходьба с заданием. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическим и палочками. Упражнения на бревне -стойка на двух и одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Игра	Оказывают помощь сверстникам в освоение новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют строевые приемы.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	Уметь правильно выполнять изученные упражнения	

			«Светофор». Д.з.- стр. 108-109	Формы: групповые и индивидуальные е. Методы обучения: словесный, наглядный, практический				
32/3	3 неделя ноября	Гимнастика с основами акробатики Упражнения в висе стоя и лежа	Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «Кто самый сильный». Малоподвижная игра. Д.з.- стр. 109-110	Описывают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Формы: групповые и индивидуальные е. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	
33/4	4 неделя ноября	Гимнастика с основами акробатики Висы. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с набивными	Описывают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Формы: групповые и индивидуальные е. Методы	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	

			мячами. Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Игра «Кто самый сильный». Малоподвижная игра. Д.з. - стр. 109-110	обучения: словесный, наглядный, практический				
34/5	4 неделя ноября	Гимнастика с основами акробатики Упоры. Упражнения на бревне.	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ с набивными мячами. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на бревне. Игра «Кегельбан». Малоподвижная игра. Д.з. - стр.110-111	Оказывают помощь сверстникам в освоение новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	
35/6	4 неделя ноября	Гимнастика с основами акробатики Лазанье по гимнастической стенке. Полоса препятствий.	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.	

			скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками . Преодоление полосы препятствий. Д.з.- стр.111-112	ошибки и помогают в их исправлении. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический		рассудительность		
36/7	1 неделя декабря	Гимнастика с основами акробатики Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Преодоление полосы препятствий. Д.з.- стр. 113-114	Оказывают помощь сверстникам в освоение новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Уметь правильно выполнять лазанье по гимнастической стенке, канату	
37/8	1 неделя декабря	Гимнастика с основами акробатики Группировка. Перекаты в группировке.	Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ в две шеренги. Упражнения на	Описывают технику акробатических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	Уметь выполнять гимнастические элементы.	

			гибкость и растяжение. Группировка. Перекаты в группировке (лежа на животе и из упора стоя на коленях). Кувырок вперед. Игра «Будь внимательным». Уборка мест занятий Д.з.-стр. 114-115	помогают в их исправлении. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический		передвижения х человека		
38/9	1 неделя декабрь	Гимнастика с основами акробатики Упражнения на гибкость и растяжение.	Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ в две шеренги. Упражнения на гибкость и растяжение. Из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Игра «Самый гибкий». Уборка мест занятий. Д.з.-стр. 115-116	Описывают технику акробатических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Уметь выполнять кувырок вперед; стойку на лопатках согнув ноги	
39/10	2 неделя декабрь	Гимнастика с основами акробатики Упражнение на гибкость и растяжение.	Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.	Оказывают помощь сверстникам в освоение новых гимнастических	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий,	

			ОРУ в две шеренги. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок в сторону. Игра «Самый гибкий». Уборка мест занятий. Д.з. - стр. 115-116	упражнений, анализируют их технику. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	поставленных целей	отбирать способы их исправления	анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	
40/1 1	2 неделя декабрь	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с малым мячом. Перелезание через гимнастического коня. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Попади в цель»	Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Анализовать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Уметь выполнять перелезание через гимнастического коня	

			Д.з.- стр. 116-117					
Способы физической деятельности (1 час)								
41/1	2 неделя декабрь	Способы физической деятельности Самостоятельные занятия	Самостоятельные занятия: выполнение акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. Эстафета.	Демонстрируют умение выполнять акробатические упражнения на равновесие, упражнения под музыкальное сопровождение Формы: групповые и индивидуальные Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
Знания о физической культуре (1 час)								
42/1	3 неделя декабрь	Знания о физической культуре История физической культуры	Из истории физической культуры. Олимпийские игры и их символика. Физические упражнения для укрепления мышц живота и улучшения работы кишечника. Влияние бега на состояние здоровья.	Вступают в диалог. Выражают свои мысли и выводы, отвечают на вопросы. Формы: групповые и индивидуальные Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Выявлять и характеризовать ошибки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
Подвижные и спортивные игры (2 часов)								

43/1	3 неделя декабр я	Подвижные и спортивные игры Ходьба и бег с различными заданиями. Игра на внимание.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Игра: «К своим флажкам», «Пятнашки». Игра на внимание. Д.з.- стр. 128	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности во время игр Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Планировать свои действия во время игр. Умение слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.	Запоминают и соблюдают правила игр	
44/2	3 неделя декабр я	Подвижные и спортивные игры Строевые упражнения	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Подвижная игра «Два мороза». «К своим флажкам». Игра на внимание. Д.з.- стр. 128-129	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей	Осуществлять анализ выполненных упражнений	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	
Способы физкультурной деятельности (1 час)								
45/1	4 неделя декабр я	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные игры: ОРУ в игре. Ходьба и ее	Описывают технику игровых действий и	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и	Планировать собственную деятельность, распределять	Взаимодействовать со сверстниками по правилам	

		Самостоятельные игры.	разновидности. Бег по указанию учителя. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростных способностей.	приёмов, выявляют и устраняют ошибки. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	сопереживания чувствам других людей	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	проведения подвижных игр	
--	--	-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------	--

№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ	ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИ Я УРОКА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТ И УЧАЩИХСЯ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			ИНФОРМАЦИОНН ЫЕ РЕСУРСЫ
					Предметные	Личностные	Метапредметные	
Знания о физической культуре (1 час)								
46/1	4 неде ля дека бря	Знания о физической культуре Беседа о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Физические упражнения. Презентация по теме: «Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Беседа о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требование к одежде и обуви во время занятий. Подборка лыж, палок.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность	Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий, правила личной гигиены.	
Лыжные гонки (18 часов)								

47/1	4 неделя декабря	Лыжные гонки Передвижение на лыжах скользящим шагом до 200м	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. до 200 м. Игра «Лыжная дорожка». Д.з.- стр. 143-144	Описывают технику передвижения на лыжах Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и учителем	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Научатся технике скользящего шага с палками.	
48/2	2 неделя января	Лыжные гонки Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Выполнение подготовительных упражнений. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Лыжная дорожка». Д.з.- стр. 144	Осваивают технику передвижения на лыжах Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и учителем	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Научатся технике скользящего шага с палками	
49/3	2 неделя января	Лыжные гонки Передвижение на лыжах скользящим шагом до 600м	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим	Осваивают технику передвижения на лыжах Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения:	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Научатся технике скользящего шага с палками.	

			шагом без палок до 600 м. Освоение перекрестной координации движений рук и ног. Игра «Запрещенное движение». Д.з.-стр. 144	словесный, наглядный, практический			
50/4	2 неде ля янва ря	Лыжные гонки Передвижение на лыжах до 800м	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м. Игра «Сумей выполнить» Д.з.-стр. 145	Осваивают технику передвижения на лыжах Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять скольжение на одной лыже
51/5	3 неде ля янва ря	Лыжные гонки Передвижение на лыжах до 800м	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м. Игра «Сумей выполнить» Д.з.-стр. 145	Осваивают технику передвижения на лыжах Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Уметь выполнять скольжение на одной лыже
52/6	3 неде ля янва	Лыжные гонки Передвижение на лыжах без	Построение. Комплекс упражнений «Разминка	Осваивают технику передвижения на лыжах	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на	Научатся технике скользящего шага с палками.

	ря	палок скользящим шагом.	лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок до 600 м. Освоение перекрестной координации движений рук и ног. Игра «Запрещенное движение». Д.з.-стр. 144	Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	поставленных целей	принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	
53/7	3 неделя января	Лыжные гонки Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800м	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м. Игра «Сумей выполнить» Д.з.-стр.146	Осваивают технику передвижения на лыжах Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Научатся технике скользящего шага с палками.
54/8	4 неделя января	Лыжные гонки Спуски и подъемы	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 600м. Подъёмы,	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий

			спуски с небольших склонов. Игра «Не сбей фишку». Д.з.-стр. 150	сокращений. Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический			
55/9	4 неделя января	Лыжные гонки Спуски и подъемы.	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 600м. Подъемы, спуски с небольших склонов. Игра «Не сбей фишку». Д.з.-стр. 150	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий
56/10	4 неделя января	Лыжные гонки Спуски и подъемы	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием	Осваивают технику передвижения на лыжах Формы: групповые и индивидуальные . Методы	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий

			на месте. Передвижение на лыжах до 600м. Подъёмы, спуски с небольших склонов. Игра «Не сбей фишку». Д.з. - стр. 150	обучения: словесный, наглядный, практический			
57/11	1 неделя февр аля	Лыжные гонки Передвижение на лыжах до 600м	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 600м. Подъёмы, спуски с небольших склонов. Игра «Не сбей палку». Д.з.- стр. 150	Осваивают технику передвижения на лыжах Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий
58/12	1 неделя февр аля	Лыжные гонки Передвижение скользящим шагом до 1000м	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Применение передвижение на лыжах скользящим шагом до 1 км с равномерной	Осваивают технику передвижения на лыжах Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и учителем	Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке	Уметь выполнять подъёмы, спуски с небольших склонов.

			<p>скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Подъемы, спуски с небольших склонов. Игра «Два мороза» Д.з.- стр. 151</p>				
59/13	1 неделя февраль	Лыжные гонки Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000м	<p>Построение. Применение передвижение на лыжах скользящим шагом до 1 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Подъемы, спуски с небольших склонов. Игра «Два мороза» Д.з.- стр. 151</p>	<p>Осваивают технику передвижения на лыжах. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта</p>	<p>Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p>
60/14	2 неделя февраль	Лыжные гонки Спуск в высокой стойке.	<p>Построение. Сообщение задач урока. Подъемы и спуски с небольших склонов. Спуск в высокой стойке. Подъем</p>	<p>Осваивают технику подъемов и спусков Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный,</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог; осуществлять анализ выполненных действий</p>	<p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта</p>

			ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1 км.	наглядный, практический			
61/15	2 неде ля февр аля	Лыжные гонки Подъем ступающим шагом.	Построение. Сообщение задач урока. Подъемы и спуски с небольших склонов. Спуск в высокой стойке. Подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1 км.	Применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и учителем	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
62/16	2 неде ля февр аля	Лыжные гонки Прохождение дистанции до 1,5км	Построение. Сообщение задач урока. Переноска и надевание лыж. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Уметь правильно передвигаться по дистанции.
63/17	3 неде ля февр аля	Лыжные гонки Прохождение дистанции до 1,5км.	Построение. Сообщение задач урока. Переноска и надевание лыж. Прохождение	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,	Уметь правильно передвигаться по дистанции

			дистанции до 1,5 км	лыжной трассы Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический		сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	
64/18	3 недели февраля	Лыжные гонки Зимние игры и забавы.	Зимние игры и забавы.	Принимают участие в организации игр. Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
Знания о физической культуре (1 час)							
65/1	3 недели февраля	Знания о физической культуре	Из истории физической культуры.	Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический			
Подвижные и спортивные игры (9 часов)							
66/1	1 неделя марта	Подвижные и спортивные игры Ходьба и бег. Эстафеты.	ОРУ в движении. Ходьба. Бег и его разновидности. Игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры»,	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе Формы: групповые и индивидуальные . Методы	Формирование уважительного отношения к культуре других народов	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных

			«Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	обучения: словесный, наглядный, практический		мест занятий	заданий Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	
67/2	1 неделя март а	Подвижные и спортивные игры Ходьба, бег, их разновидности.	ОРУ на осанку. Ходьба и ее разновидности. Бег и его разновидности. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	
68/3	1 неделя март а	Подвижные и спортивные игры Упражнения в ходьбе и беге	ОРУ в движении. Упражнения в ходьбе. Упражнения в беге. Игры: «Лисы и куры», «Метко в цель», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	

69/4	2 неде ля март а	Подвижные и спортивные игры ОРУ в движении. .Эстафеты	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	
70/5	2 неде ля март а	Подвижные и спортивные игры Игры. Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	
71/6	2 неде ля март а	Подвижные и спортивные игры Развитие скоросно-	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Формы: групповые и индивидуальные	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,	

		силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	. Методы обучения: словесный, наглядный, практический		сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	физического развития и физической подготовки человека	
72/7	3 неделя март	Подвижные и спортивные игры Ознакомление с игрой в баскетбол. Упражнения с мячом.	Беседа об значении занятий спортивными играми. Ознакомление с игрой в баскетбол. Основные требования к правилам поведения во время занятий. Упражнения с мячом: прокатывание, передача с руки в руку, подбрасывания, ловля. Игровые упражнения подвижные игры с элементами умениями в перемещение по площадке, остановок, поворотов. Игра «Пустое место» Д.з.- стр.154	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
73/8	3 неделя март	Подвижные и спортивные игры	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку.	Используют действия данных подвижных игр	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Технически правильно выполнять двигательные	Научится технике выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от	

	а	Ловля и передача мяча в парах	Знакомство с навыком ловли и передачи мяча в парах на месте. Игра-задание: выполнение упражнений с мячом с результатом. Игра «Не давай мяч водящему». Д.з. - стр. 156	для развития координационных и кондиционных способностей Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	поставленных целей	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	груди	
74/9	3 неделя март а	Подвижные и спортивные игры Игровые упражнения с мячом	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Игровые упражнения в держании, подбрасывании, ловле, передаче мяча индивидуально. Игра: «Охотники и утки», «Мяч водящему». Д.з. - стр. 159	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	
Способы физической деятельности (1 час)								
75/1	4 неделя март а	Способы физической деятельности Самостоятельные игры.	Самостоятельные игры: Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Формы: групповые и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать	

			остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди а) на месте; б) в ходьбе. Игра: «Мяч – капитану». Д.з.- стр. 161	индивидуальные . Методы обучения: словесный, наглядный, практический		соревновательной деятельности	и находить ошибки, эффективно их исправлять	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------	---------------------------------------------	--

№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ	ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ
					Предметные	Личностные	Метапредметные	
Знания о физической культуре (1 час)								
76/1	4неделя марта	Знания о физической культуре Связь физической культуры с укреплением здоровья.	Физическая культура. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Физические упражнения и подвижные игры на больших переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.	Вступают в диалог, отвечают на вопросы. Дают рекомендации и советы. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Мотивация на здоровый образ жизни	В доступной форме объяснять значения, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	
Подвижные и спортивные игры (10 часов)								
77/1	4 неделя марта	Подвижные и спортивные игры Ходьба и бег .Правила волейбола	ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданием. Ознакомление с правилами игры волейбол и выполнения техники безопасности. Подвижная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Научится технике перемещения в волейболе	
78/2	1 неделя апреля	Подвижные и спортивные игры Стойка игрока, передвижени	ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданием. Овладение навыками передвижений по спортивной площадке, стойка игрока. Подвижная игра.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Формы: групповые и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	Научится выполнять различные варианты перемещений в стойке волейболиста	

		я по площадке		индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический		использовать их в игровой деятельности	
79/3	1 неделя апреля	Подвижные и спортивные игры Передача мяча двумя руками от груди и ловля его.	ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданием. Передача мяча двумя руками от груди и ловля его. Подвижная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
80/4	1 неделя апреля	Подвижные и спортивные игры Передача мяча от груди в парах.	ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданием. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Подвижная игра.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Научится выполнять различные варианты передачи мяча и применять их в игре
81/5	2 неделя апреля	Подвижные и спортивные игры Ловля и передача мяча через сетку.	ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданием. Ловля и передача мяча сверху двумя руками от груди через сетку. Подвижная игра.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	В доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
82/6	2 неделя апреля	Подвижные и спортивные игры Ловля и передача	ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданием. Ловля и передача мяча сверху двумя руками от груди через сетку. Подвижная игра.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Формы:	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность

		мяча через сетку		групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический		сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	
83/7	2 неделя апреля	Подвижные и спортивные игры Знакомство с подачей мяча одной рукой снизу	ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданием. Знакомство с подачей мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача). Подвижная игра.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
84/8	3 неделя апреля	Подвижные и спортивные игры Подача мяча одной рукой снизу.	ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданием. подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) в парах. Подвижная игра.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
85/9	3 неделя апреля	Подвижные и спортивные игры Подача мяча одной рукой снизу.	ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданием. подача мяча одной рукой снизу (нижняя прямая подача) через сетку. Подвижная игра.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство

86/10	3 неделя апреля	Подвижные и спортивные игры Стойки и перемещения	ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданием. Имитация передачи мяча сверху двумя руками Стойки и перемещения волейболиста. Подвижная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Научится выполнять различные варианты передачи мяча и применять их в игре
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)							
87/1	4 неделя апреля	Физкультурно-оздоровительная деятельность Ходьба, ее разновидность и.	ОРУ в игре. Ходьба и ее разновидности. Бег по указанию учителя. Подвижные игры: «К своим флажкам» «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность
Знания о физической культуре (1 час)							
88/1	4 неделя апреля	Знания о физической культуре Правила техники безопасности на занятиях.	Физические упражнения. Правила техники безопасности на занятиях. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	Раскрывают понятия и анализируют. Вступают в диалог. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега; прыжков в длину с места; комплексов упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия
Легкая атлетика (9 часов)							

89/1	4 неделя апреля	Легкая атлетика Прыжки по разметкам. Полоса препятствий.	Правила техники безопасности на занятиях. Ходьба, бег и их разновидности. Специально-подготовительные беговые упражнения. Прыжки по разметкам, с высоты до 40 см. Полоса препятствий.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение технических действий из базовых видов спорта	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и деятельности
90/2	1 неделя мая	Легкая атлетика Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	Ходьба, бег и их разновидности. Специально-подготовительные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. Подтягивание. Подвижная игра «Снайпер». Д.з.- стр. 99-100	Осваивают технику прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Уметь выполнять прыжки через планку.
91/3	1 неделя мая	Легкая атлетика Метание мяча. Подтягивани е.	Ходьба, бег и их разновидности. Специально-подготовительные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, вертикальную цель. Прыжки через мяч. Подтягивание. Подвижная игра «Кто дальше». Д.з.- стр. 101-102	Осваивают технику метания малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
92/4	1 неделя мая	Легкая атлетика	Ходьба, бег и их разновидности. Специально-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и	Развитие самостоятельности и личной	Анализировать и объективно оценивать	Уметь правильно выполнять основные движения

		Прыжки через мяч. Подтягивание.	подготовительные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Прыжки через мяч. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направления метания. Подтягивание. Подвижная игра «Снайпер». Д.з.- стр. 102-103	прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	результаты собственного труда	в бросании набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направления метания.	
93/5	2 неделя мая	Легкая атлетика Бег с ускорением от 10-20м.	Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Построение в круг, ОРУ в кругу. Понятие короткая дистанция. Бег с ускорением от 10-20 м. Игра «Пустое место» Д.з.- стр.104-105	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
94/6	2 неделя мая	Легкая атлетика Прыжок в длину с места.	Повторение ранее пройденных упражнений в сочетании с ходьбой и бегом. ОРУ в две шеренге. Бег с ускорением на 10-15 м. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Игра «Принеси кубик» Д.з.- стр. 105-106	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках.	

				координационных способностей. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический				
95/7	2 неделя мая	Легкая атлетика Бег на скорость 10 метров	Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ враспынную. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Бег на скорость 10 м. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «У кого лучше», «Удочка». Д.з.- стр. 92-95	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	
96/8	3 неделя мая	Легкая атлетика Бег на скорость 20-30 метров	Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Игра «Натяни лук». Бег на скорость 20-30 м. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. Игра «К своим флажкам» Д.з.- стр. 103-105	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
97/9	3 неделя мая	Легкая атлетика Равномерный, медленный бег до 3-4 минут.	Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. ОРУ в три шеренги. Игра-эстафета «Перенеси предмет» (челночный бег 10х3). Д.з.- стр. 105-107	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и	

				по частоте сердечных сокращений. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический			уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	
Способы физкультурной деятельности (2 часа)								
98/1	3 неделя мая	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия.	Самостоятельные занятия: Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Эстафеты с бегом на скорость. Полоса препятствий. Д.з.- стр. 100-103	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
99/2	4 неделя мая	Способы физкультурной деятельности Подведение итогов	Подведение итогов - усвоение знаний, способов физкультурно-оздоровительной деятельности, умений, относящихся к физическому совершенствованию	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	

Планируемые образовательные результаты освоения обучающимися программы по физической культуре

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик научится	<i>Ученик получит возможность научиться</i>
<ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; - интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; - эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; - установка на здоровый образ жизни; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье. - принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>понимания значения физической культуры в жизни человека;</i> - <i>первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;</i> - <i>представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;</i> - <i>представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;</i> - <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;</i> - <i>адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;</i> - <i>устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;</i> - <i>осознанного понимания чувств других</i>

<ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; - использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; - контролировать свои действия в коллективной работе; - во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. - соблюдать правила поведения и 	<p><i>людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; - произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. - учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром; - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач. - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения; - выполнять передвижения на лыжах.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. 	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Ожидаемые результаты: усвоение обязательного минимума, хороший уровень результатов по предмету. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11. 5

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

№ п\п	№ урока /тема согласно рабочей учебной программе	Тема с учетом корректировки	Сроки корректировки	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				