**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена для 1 класса (66 часов) на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.

2. *Лях, В. И.*Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.

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

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

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

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– овладение школой движения;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие координационных способностей.

**Содержание программы**

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**

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

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

**Социально-психологические основы.**

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

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

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В инвариантной (основной) части программа «Физическая культура» рассчитана **на 3 ч в неделю (99 ч)**.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

• Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

• Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Результаты изучения учебного предмета**

***Личностными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

***Метапредметными результатами***изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

***Предметными результатами***изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

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

В результате освоения программного материала ученик:

***получит знания:***

– об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

– способах и особенностях движения и передвижений человека;

– терминологии разучиваемых упражнений;

– основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;

– причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

***научится:***

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

– проводить самостоятельно закаливающие процедуры;

– взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

**тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | | Скорректированные сроки |
| понятия | предметные результаты | универсальные учебные действия (УУД) | личностные результаты  (не оцениваются) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  | Лёгкая атлетика  (15 часов)  Подвижные и спортивные игры (12 часов) |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Экскурсия  в страну «Спортландия». Правила поведения  в спортивном зале на уроке | Как вести себя  в спортивном зале?  **Цели:** познакомить  с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать  и выполнять команды | Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности | **Научится:** выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 2  3 |  | Строевые упражнения.  Подвижная игра «Займи свое место» | Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма?  **Цель:** учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному | Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения | **Научится:** выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, внешняя) |  |
| 4 |  | Освоение строевых упражнений.  Подвижная игра «Поймай меня» | Что такое колонна?  **Цели:** повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну | Колонна.  Скорость.  Игра | **Научится** выполнять организующие строевые команды и приемы | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 5  6 |  | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.  Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте | Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?  **Цели:** учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях  в организме; выполнять прыжки вверх на месте | Старт.  Прыжок вверх.  Рост. Пульс | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития  (рост и массу тела).  **Освоит** технику движений рук  и ног в прыжках вверх на месте | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 7 |  | Прыжки на одной и двух ногах вверх  на опору.  Подвижная игра «Смена мест» | Как прыгать вверх  на опору?  **Цель:** учить выполнять легкоатлетичес-  кие упражнения – прыжки на одной  и двух ногах вверх  и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления | Опора.  Резиновый тренажер.  Смена ног  во время прыжков | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м);  толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  **Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев  успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |  |
| 8  9 |  | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.  Подвижная игра «Колдунчики» | Как стать выносливым?  **Цель:** учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа | Выносливость. Внимание.  Гимнастический мат.  Сгибание  и разгибание рук в положении лежа | **Научится:** характеризовать роль  и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |  |
| 10 |  | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.  Подвижная игра «Пятнашки» | Как корректировать технику бега?  **Цель:** учить правильной технике бега в медленном темпе  и переходу на шаг | Техника бега.  Положение рук и корпуса в ходьбе  и беге | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **Регулятивные:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – проявление доброжелательности |  |
| 11  12 |  | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.  Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» | Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения?  **Цель:** учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс | Спортивный снаряд.  Лабиринт.  Бег зигзагом | **Научится** выполнять упражнение на внимание, игровые действия  из подвижных игр разной функциональной направленности | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 13 |  | Основы знаний о физкультурной деятельности  *(теоретический раздел)* | Что такое физкультурная деятельность?  **Цель:** показать роль физкультуры в жизни человека | Физическая культура.  Организм человека.  Здоровье человека | **Научится:** раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 14  15 |  | Организационные приемы и навыки прыжков.  Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Каковы организационные приемы прыжков?  **Цель:** учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед | Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |  |
| 16 |  | Приемы и навыки прыжков вверх  и вниз на маты.  Упражнение «Солнышко»  (со скакалкой) | Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты?  **Цель:** учить прыжку вверх из положения полуприсед,  правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности | Маты.  Гимнастическая скамейка. Скакалка | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком  и после приземления | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – вести устный диалог по технике прыжка | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело |  |
| 17  18 |  | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов | Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира?  **Цель:** познакомить  с физкультурной деятельностью древних народов | Древний мир | **Научится:** выделять и переносить информацию  на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | *Самоопределе- ние* – осознание своей этнической принадлежности.  *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение  к истории и культуре других народов |  |
| 19 |  | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры) | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью?  **Цель:** учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Зарядка.  Комплекс упражнений.  Круг.  Подвижная игра соревновательного характера | **Научится:** организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:***общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределе- ние* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 20  21 |  | Организационные приемы и навыки  с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике | Что такое челночный бег? эстафета?  **Цель:** учить выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры | Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка | **Научится:** выполнять передачу  в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |  |
| 22 |  | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег  по кругу).  Подвижная игра «Салки» | Что такое скорость? бег по кругу?  **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега. Круг | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.  **Познакомится** с правилами игры | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию |  |
| 23  24 |  | Организационные приемы и навыки  на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр:  «К своим флажкам», «Два Мороза» | В чем разница темпа бега? Как развивать координацион-  ные способности?  **Цель:** учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей | Ускорение.  Бег по заданному ритму.  Коррекция.  Техника бега | **Научится** выполнять бег в темпе по ориентирам –  точкам и линиям, менять направление движения  по указанию  учителя | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную; *контроль и само-*  *контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки  сотрудничества  в разных ситуациях |  |
| 25 |  | Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала  по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения?  **Цели:** закрепить  навыки в прыжках  с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать  и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками | Толчковая нога.  Разметка.  Правила безопасности при выполнении прыжков и проведении подвижных игр | **Научится:** технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 26  27 |  | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?  **Цель:** развивать координационные способности, глазомер  и точность при выполнении упражнений  с мячом | Теннисный мяч | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения в метании  и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебные задачи вместе  с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:***общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
|  |  | **Итого: 27 ч** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики**  **(15 часов)**  **Общеразвивающие упражнения**  **( 6 часов)** |  |  |  |  |  |
| 28 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | **Научится** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |  |
| 29  30 |  | Строевые упражнения, построение  в круг, размыкание в шеренге | Какие существуют виды построения  по кругу?  **Цель:** учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге  на вытянутые руки | Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга | **Научится** выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые команды и приемы | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения  поставленных задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности |  |
| 31 |  | Расчет по порядку, ходьба на носках  по линии,  по скамейке | Как производить рас-чет, ходить на носках?  **Цель:** учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам | Носок. Линия. Гимнастическая скамейка | **Научится** выполнять действия  по образцу, соблюдая правила техники безопасности | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 32  33 |  | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:** учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию | Гимнастическая скамейка. Шведская лестница | **Научится** выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| 34 |  | Положения  в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног  и рук в различных позах  и положениях | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять акробатические упражнения – стати-  ческое положение, перекаты | Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела | **Научится:** выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила  поведения во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:***общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической *культурой* |  |
| 35  36 |  | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса | Как выполнять перекаты? Что такое группировка?  **Цель:** учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях | **Научится:** выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры | **Регулятивные:***планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели  и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | *Смыслообразование* – самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |  |
| 37 |  | Обучение висам на перекладине  и шведской стенке | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса | Перекладина. Шведская стенка. Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 38  39 |  | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата | Как развивать гибкость тела?  **Цель:** учить выполнять упражнения  на растяжку мышц  в разных положениях | Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат | **Научится:** правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |  |
| 40 |  | Равновесие. Строевые упражнения.  Игра «Змейка» | Какие существуют команды?  **Цель:** учить выполнять упражнения  по команде учителя  и добиваться правильного выполнения | Размыкание. Повороты направо  и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой» | **Научится:** выполнять упражнения  и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки  по частоте пульса | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – строить для партнера понятные высказывания | *Нравственно-этическая ориентация –* уважительное отношение к чужому мнению |  |
| 41  42 |  | Переползание (подражание животным), игры  с переползанием:  «Крокодил», «Обезьяна» | Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации?  **Цель:** учить способам переползания,  схожим с движениями животных, для развития ловкости  и координации | Гимнастические маты. Скамейки | **Научится** упражнениям для развития ловкости и координации | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную.  **Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач |  |
| 43 |  | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» | Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе и при преодолении препятствий?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, гимнастические скамейки | **Научится:** выполнять организующие строевые команды, приемы  в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:***общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |  |
| 44  45 |  | Прыжки  со скакалкой.  Подвижная игра «Солнышко» | Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?  **Цель:** учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком) | Скакалка. Обруч | **Научится:** выполнять прыжки  со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |  |
| 46 |  | Эстафеты  с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз-  ных ситуациях | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цель:** учить выполнять командные  действия в эстафете для закрепления учебного материала | Передача эстафеты. Принятие эстафеты | **Научится** правильно передавать эстафету для развития координации движений  в различных ситуациях | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  **Познавательные:***общеучебные* –  контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |  |
| 47  48 |  | Развитие кондиционных  и координационных способностей посредством гимнастических упражнений | Каковы правила переползания, подлезания, перекатов?  **Цель:** закрепить  навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах | Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка | **Научится**творчески подходить  к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |  |
|  |  | **Итого: 21 ч** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка**  **(18 часов)**  **Подвижные и спортивные игры**  **(9 часов)** |  |  |  |  |  |
| 49 |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?  **Цель:** познакомить  с правилами поведения и мерами безопасности при пере-  носке лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах | Лыжи, лыжные палки  и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,  шапочка | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  **Ознакомится** с правилами пове-  дения на уроках  и способами использования спортинвентаря | **Регулятивные:***планирование* – составлять план и последовательность действий.  **Познавательные:***информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – адекватно использовать речь  для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределе- ние* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 50  51 |  | Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья | Какова историязарождениялыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах?  **Цель:** познакомить  с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж | Литература по истории лыжного спорта | **Научится** ходьбе на лыжах.  **Познакомится** с историей зарождения лыжного спорта | **Регулятивные:***оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно  и произвольно строить сообщения  в устной и письменной форме.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | *Смыслообразование* – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им |  |
| 52 |  | Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах | Какова подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах?  **Цель:** учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки) | Крепления. Ботинки. Лыжные палки | **Научится:** надевать лыжные ботинки, вставлять  в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  **Познавательные:***общеучебные* – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |  |
| 53  54 |  | Температурный режим занятий на лыжах | Каков должен быть температурныйрежим занятий на лыжах?  **Цель:** познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой | Температура воздуха.  Направление ветра. Влажность | **Научится** определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой | **Регулятивные:***оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:***общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе |  |
| 55 |  | Построение  и передвижение с лыжами на учебное занятие  и обратно | Каковы правила построения и передвижения с лыжами?  **Цель:** учить правильному построению  с лыжами и переходу к месту занятий | Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну | **Научится:** строиться в шеренгу  и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:***информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |  |
| 56  57 |  | Повороты переступанием на месте | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цель:** учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду-  сов вправо или влево для изменения направления движения | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая  подготовка»; характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:***коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |  |
| 58 |  | Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества  в начальной стадии обучения катанию  на лыжах?  **Цель:** учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок | Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:***контроль* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция –* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:***общеучебные* – уметь применять полученные знания  в различных вариантах.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы | *Нравственно-этическая ориентация –* этические потребности, ценности, чувства |  |
| 59  60 |  | Передвижение скользящим шагом без палок | Как передвигаться скользящим шагом без палок?  **Цель:** учить скользящему шагу на лыжах | Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги  и руки | **Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | **Регулятивные:***коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | *Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности |  |
| 61 |  | Передвижение скользящим шагом  с палками | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 62  63 |  | Движение ступающим шагом в подъем  от 5–8° | Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения | Склон.  Градус | **Научится** передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся  на дистанции | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  **Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |  |
| 64 |  | Спуски в средней стойке  с прокатом  в высокой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в средней стойке?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | Подъем. Спуск. Средняя стойка | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |  |
| 65  66 |  | Эстафеты  с надеванием  и снятием  лыж, переноска лыж в школу | Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу?  **Цель:** учить быстро и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж | Ботинки. Крепления. Переноска лыж | **Научится** правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | *Самоопределе- ние* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 67 |  | Закрепление материала  по эстафетам  с надеванием  и снятием  лыж | Каковы правила быстрого снимания  и надевания лыж  и палок в экстремальных условиях?  **Цель:** учить надевать и снимать лыжи в экстремальных  условиях | Экстремальные условия (эстафеты) | **Научится** быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться  на лыжах | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  **Познавательные:***информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |  |
| 68  69 |  | Встречные эстафеты | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками  на лыжах | Встречные эстафеты | **Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику | **Регулятивные:***саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 70 |  | Эстафеты  с поворотом вокруг флажка | Что такое эстафета  с поворотом вокруг флажка?  **Цель:** учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты | Флажок. Поворот | **Научится:** передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия во время эстафеты.  **Познавательные:***логические –* подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |  |
| 71  72 |  | Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** закреплять учебный материал  по лыжной подготовке | Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь | **Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 73 |  | Кроссовая подготовка | Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?  **Цель:** развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | Выносливость | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:***информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |  |
| 74  75 |  | Подвижные игры на развитие координации | Каковы правила подвижной игры для раз-вития координации?  **Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр | Координация и подвижная игра | **Научится:** выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |  |
|  |  | **Итого: 27 ч** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика**  **(12 часов)**  **Спортивные и подвижные игры**  **(12 часов)** |  |  |  |  |  |
| 76 |  | Техника безопасности  и правила  поведения | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  **Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности  во время занятий | Поведение. Безопасность.  Правила | **Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределе- ние* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |  |
| 77  78 |  | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) | Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья?  **Цель:** учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья | Закаливание. Воздушные  и солнечные процедуры | **Научится** отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределе- ние* – установка на здоровый образ жизни |  |
| 79 |  | Подвижные игры – названия и правила | Каковы правила при проведении подвижных игр?  **Цели:** учить выполнять игровые действия и упражнения  из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры | Различные названия игр. Что такое правила? | **Научится:** организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:***коррекция –* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе- ние* – социальная компетентность как готовность  к решению моральных дилемм, устойчивое следование  в поведении социальным нормам |  |
| 80  81 |  | Строевые упражнения | Что такое строевые упражнения?  **Цель:** учить выполнять организующие  строевые команды  и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно | Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание | **Научится:** выполнять размыкание  и смыкание; характеризовать роль  и значение занятий спортом для укрепления здоровья | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную  задачу.  **Познавательные:***общеучебные* –  самостоятельно выделять познавательную цель.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (социаль-  ная, учебно-познавательная, внешняя) |  |
| 82 |  | Метание теннисного мяча, развитие выносливости | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?  **Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель | Теннисный мяч. Цель. Техника метания | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча  с правильной постановкой руки | **Регулятивные:***коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |  |
| 83  84 |  | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча | Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?  **Цель:** учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли | Техника метания и правильная ловля мяча | **Научится:** грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |  |
| 85 |  | Развитие выносливости  и быстроты | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча  и ловле в течение  10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут | Скорость  и быстрота. Разминочный бег | **Научится:** распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать  и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности |  |
| 86  87 |  | Контроль  за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег  4  9 м), гибкости | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч | Кубики.  Челночный бег. Наклоны сидя | **Научится:** перемещаться вперед  и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости | **Регулятивные:***целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:***информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |  |
| 88 |  | Контроль  за развитием двигательных качеств: прыжок  в длину с места, подтягивание | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:** учить правильно выполнять пры-  жок с места, прямой хват при подтягивании | Перекладина. Исходное положение во время прыжка  с места | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой  хват в подтягивании | **Регулятивные:***целеполагание* – формировать и удерживать учебную задачу; *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие  и своей ответственности за выполнение долга |  |
| 89  90 |  | Поднимание туловища  из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» | Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?  **Цель:** учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств  (быстроты) | Положение лежа. Скакалка | **Научится** выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу; *планирование* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |  |
| 91 |  | Эстафеты  на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание  в цель | Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?  **Цель:** учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений | Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч | **Научится** выполнять задания  на развитие физических качеств | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать познавательную задачу  в практическую.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |  |
| 92  93 |  | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля | Каковы правила  развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?  **Цель:** учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча | Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |  |
| 94 |  | Развитие общей выносливости | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 6 мин | Секундомер. Распределение сил по дистанции | **Научится:** равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки  (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |  |
| 95  96 |  | Круговые эстафеты до 20 м | Каковы правила передачи эстафеты на скорости?  **Цели:** закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух | Вираж. Передача эстафеты | **Научится:** выполнять игровые  действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | **Регулятивные:***планирование* – составлять план и последовательность действий, *контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решений.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |  |
| 97 |  | Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место» | Как использовать полученные навыки  в процессе обучения?  **Цели:**  закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств | Пройденные названия игр | **Научится** называть игры и формулировать их правила | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – осуществлять пошаговый  и итоговый результаты.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – предлагать помощь в сотрудничестве; *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение | *Самоопределе- ние* – сознание ответственности человека за общее благополучие |  |
| 98  99 |  | Эстафеты  и подвижные игры | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цель:** закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | Пройденные названия качеств и подвижных игр | **Научится:** организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в познавательную.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия | *Самоопределе- ние* – принятие образа хорошего ученика |  |
|  |  | **Итого: 24 ч**  **Всего 99ч** |  |  |  |  |  |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

* **Материально-техническое:**

1. Школьный стадион.
2. Спортивный зал.
3. Спортивные снаряды, маты, гимнастические стенки, скамейки, набивные мячи, теннисные мячи.

* **Учебно-методическое обеспечение:**

1.В.И. Лях. Физическая культура. 1 класс.

Учебник. — М.:Просвещение, 2011.

2. В.И. Лях. Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.:Просвещение, 2011.

3. В.И. Лях Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М. Просвещение, 2011

* **Информационное обеспечение:**

Интернет-ресурс:

* http://www.planetaznaniy.astrel.ru/
* http://school-russia.prosv.ru/default.aspx
* http://viki.rdf.ru
* http://www.portal-slovo.ru

|  |
| --- |
|  |