**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Аксайского района**

**Старочеркасская средняя общеобразовательная школа**

«Утверждаю»

Директор МБОУ Старочеркасской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Кривошапкина

Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_

.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

на 2022-2023 учебный год

Уровень общего образования (класс):

начальное общее, 1 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее с указанием класса)

Количество часов\_\_99ч\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель **Вюнникова М.М.**

Программа разработана на основе программы по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

- М.: Просвещение, 2017г.

**Пояснительная записка**

**Место учебного предмета в учебном плане:**

Рабочая программа рассчитана на 99 часов.

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком на 2022-2023 учебный год рабочая программа рассчитана: 94 часа, из них 4 часа выпадает на праздничные дни (24 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая) и 1 час с учетом календарного графика школы.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 1-го года обучения**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Личностные, метапредметные результаты освоения курса**

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

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

•        развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

•        развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

•        развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

•        формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

•        формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**:

•        овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

•        формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

•        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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

•        овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «***Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»,»Кроссовая подготовка»***. Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «***Общеразвивающие упражнения****».* В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Содержание тем курса**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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.

***Способы физкультурной деятельности***

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических 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*.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

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

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Легкая атлетика.***

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

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

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

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики***

***Развитие гибкости:***широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации:***произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

***Формирование осанки***: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

***Развитие силовых способностей****:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1000 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***

***Развитие координации:***бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

***Развитие быстроты:***повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

***Развитие выносливости:***равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

***Развитие силовых способностей****:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***Требования к уровню подготовки* обучающихся (базовый уровень)**

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

* **иметьпредставление:**
  + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* **уметь:**
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижныеигры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнятьстроевыеупражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег1000 м | Безучетавремени | | | | | |

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне*.*

Тематическое планирование по физической культуре для 1-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

* 1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
  2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
  3. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

**Тематическое планирование и виды деятельности обучающихся**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тем-оеплан-ние** | **Видыдеятельностиобучающихся** |
| **Физическаякультура** | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |
| **Изисториифиз. культуры** | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью |
| **Физическиеупражнения** | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). **Характеризовать** показатели физического развития. **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений. |
| **Самостоятельныезанятия** | **Составлять** индивидуальный режим дня. **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки. **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| **Сам-ые наблюдения за физ. развитием и физ. подготовкой** | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  **Измерять** показатели физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| **Игры и развлечения** | **Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности. **Организовывать** и проводить подвижные игры с элементами соревн.дея-ти |
| **Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| **Движения и передвижениястроем** | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |
| **Акробатика** | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| **Снаряднаягимнастика** | **Описывать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. **Соблюдать**правилатехникибезопасностипривыполнениигимнастическихупражнений. |
| **Прикладная гимнастика** | **Описывать** технику гимнастических упражнений прикладной направленности. **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнений  гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| **Беговаяподготовка** | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать**правилатехникибезопасностипривыполнениибеговыхупражнений. |
| **Прыжковаяподготовка** | **Описывать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать**правилабезопасностипривыполнениипрыжковыхупражнений. |
| **Броскибольшогомяча** | **Описывать** технику бросков большого набивного мяча. **Осваивать** технику бросков большого набивного мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |
| **Метаниемалогомяча** | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |
| **Техническиедействия в воде** | **Соблюдать** правила поведения в воде. **Объяснять** технику разучиваемых действий.  **Осваивать** технические действия в воде. |
| **Подвижныеигры** | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| **Спортивныеигры** | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| **Общефизическаяподготовка** | **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать**физическиекачества. |

**ЦОР и ЭОР:**

**nsportal.ru  
https://resh.edu.ru/  
https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru** [**http://metodsovet.su**](http://metodsovet.su)

**http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)**

**www.gto.ru (сайтГТО)**

**Тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | | | | Тема урока | | | | Тип урока | | Планируемые результаты | | | | | | | | | | | | | | Характеристика деятельности учащихся | | | Дата | | | | | | | | | | | | | | |
| предметные | | | | | | Метапредметные | | | | Личностные | | | | План | | | | | | | | | | Факт | | | | |
| Обучаемый научится | | | | Обучаемый получит возможность научиться | |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **1** | | | | | Инструктаж по ТБ.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | | | | Вводный | | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | | | | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | **Позн**. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.**Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; **Коммун**. задавать вопросы; | | | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | | | | Развитие скоростных качеств | | | **2.09**  **(д.п)** | | | | | | | | | |  | | | | |
| **2** | | | | | | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».*.* | | | Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | | | | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. | | | | | **Позн**. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом**; Регул.**Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  **Коммун.** Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие скоростных качеств | | | | |  | | | | | | | **5.09(д.п)** | | | | | | |  | |
| **3** | | | | | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». | | | Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | | | | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | | | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие скоростных качеств | | |  | | | | | | | | | **7.09(д.п.)** | | | | | | |  | |
| **4** | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде». | | | | | | | | Комбини-  рованный | | Ходить под счёт | | | | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | | | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.** формулировать собственное мнение; | | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | | Развитие скоростных качеств | | |  | | | | | | | | | **9.09**  **(д.п)** | | | | | | |  | |
| **5** | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». | | | | | | | | Комбини-  рованный | | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | | | | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | | | **Позн.**понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.** формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. | | |  | | | | | | **12.09(д.п)** | | | | | | | | | |  | |
| **6.** | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | | | | | | | | Изучение нового  материала | | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | | | | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | | | | **Позн.** понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу;адекватно воспринимать словесную оценку учителя; | | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности | | Развитие скоростно-силовых качеств | | |  | | | | | | **14.09(д.п.)** | | | | | | | | | |  | |
| **7** | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | | | | | | | | Изучение нового  материала | | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | | | | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | | | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | Развитие скоростно-силовых качеств | | |  | | | | | **16.09**  **(д.п)** | | | | | | | |  | | |
| **8.** | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». | | | | | | | | Комбини-  рованный | | правильно выполнять основные движения в прыжках; | | | | приземляться в яму на две ноги | | | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | Развитие скоростно-силовых качеств | | |  | | | | | **19.09(д.п)** | | | | | | | |  | | |
| **9.** | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | | | | | | | | Изучение нового  материала | | правильно выполнять основные движения в метании; | | | | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | | | **Позн**. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.**Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; **Коммун.** задавать вопросы; | | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие скоростно-силовых способностей | | |  | | | | **21.09** | | | | | | | | |  | | |
| **10.** | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». | | | | | | | | Изучение нового  материала | | правильно выполнять основные движения в метании; | | | | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | Развитие скоростно-силовых способностей | | |  | | | | **23.09**  **(д.п)** | | | | | | | | |  | | |
| **11.** | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | | | | | | | | Комбини-  рованный | | правильно выполнять основные движения в метании; | | | | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | Развитие скоростно-силовых способностей | | |  | | | | **26.09(д.п)** | | | | | | | | |  | | |
| **Подвижные игры (13 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| **12** | | | | | Инструктаж по ТБ.  Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | | | | Изучение нового  материала | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | | | Развитие скоростно-силовых способностей. | | |  | | | **28.09** | | |  | | | | | | | | |
| **13-14** | | | | | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  . | | | | Комплекс-ный | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | Развитие скоростно-силовых способностей. | | |  | | | | | | | **30.09 (д.п.)**  **3.10(д.п)** | | | | | |  | | |
| **15-17** | | | | | . Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | | | | Комплекс-ный | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие скоростно-силовых способностей | | | **5.10**  7.10(д.п)  10.10(д.п) | | | | | | |  | | | | | | | |
| **18-20** | | | | | . Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». | | | | Комплекс-ный | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | | | Развитие скоростно-силовых способностей | | | **12.10(д.п.)**  **14.10(д.п.)**  **17.10(д.п)** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **21-24** | | | | | . Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | | | | Комплекс-ный | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.**Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; **Коммун.** задавать вопросы; | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | Развитие скоростно-силовых способностей | | | **19.10**  **21.10(д.п.)**  **24.10(д.п)**  **26.10(д.п.)** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **Кроссовая подготовка(8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **25.**  **26.**  **27.** | | | | | | | **Бег по пересеченной местности.**  Равномерный бег(3 мин).Чередование ходьбы, бега.Подвижная игра» Пятнашки» | Изучение нового материала | | | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Бегать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;  проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | **28.10(д.п)**  **7.11**  **9.11** | | | | | |  | | | | | | | |
| **28.** | | | | | | | Равномерный бег(3 мин).Чередование ходьбы, бега.Подвижная игра» Пятнашки» | Комплексный | | | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | **11.11** | | | | | |  | | | | | | | |
| **29.** | | | | | | | Равномерный бег(3 мин).Чередование ходьбы, бега.Подвижная игра» Пятнашки» | Комплексный | | | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун**.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | **14.11** | | | | | |  | | | | | | | |
| **30.** | | | | | | | Равномерный бег(4 мин).Чередование ходьбы, бега.Подвижнаяигра»Третий лишний» | Комплексный | | | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | **16.11** | | | | | |  | | | | | | | |
| **31.** | | | | | | | Равномерный бег(5мин).Чередование ходьбы, бега.Подвижнаяигра»Третий лишний» | Комплексный | | | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | **Позн**.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул**.  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун**.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | **18.11** | | | | | |  | | | | | | | |
| **32.**  **33.** | | | | | | | Равномерный бег(5мин).Чередование ходьбы, бега.Подвижнаяигра»Третий лишний» | Комплексный | | | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | **21.11**  **23.11** | | | | | |  | | | | | | | |
| **34.** | | | | | | | Равномерный бег(5мин).Чередование ходьбы, бега.Подвижнаяигра»Конники- спортсмены» | Комплексный | | | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул**.  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | **25.11** | | | | | |  | | | | | | | |
| **Гимнастика(18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **35.** | | | | **Инструктаж по ТБ**  **Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .** | | | | | Изучение нового  материала | | выполнять строевые команды | | | | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности**Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул**.  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие координационных способностей | | | **28.11** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **36-37** | | | | **Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».** | | | | | Комплексный | | выполнять строевые команды | | | | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун**. формулировать собственное мнение; | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | Развитие координационных способностей. | | | **30.11**  **2.12** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **38-39** | | | | **Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».** | | | | | Комплексный | | выполнять строевые команды | | | | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | **Позн**.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун**.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие координационных способностей | | | **5.12**  **7.12** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **40.** | | | | **Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».** | | | | | Комплексный | | выполнять строевые команды | | | | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | | | Развитие координационных способностей | | | **9.12** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **41**  **42**  **43** | | | | **Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».** | | | | | Изучение нового  материала | | Научиться выполнять строевые упражнения. | | | | Выполнять упражнения в равновесии | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей | | | **12.12**  **14.12**  **16.12** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **44**  **45**  **46** | | | | **Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».** | | | | | Изучение нового  материала | | лазать по гимнастической стенке; | | | | Выполнять упражнения в равновесии | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие силовых способностей | | | **19.12**  **21.12**  **23.12** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **47**  **48**  **49** | | | | **Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».** | | | | | Изучение нового  материала | | лазать по гимнастической стенке, канату; | | | | Выполнять упражнения | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | Перелезание через горку матов Развитие силовых способностей | | | **26.12**  **28.12**  **13.01** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **50**  **51**  **52** | | | | **Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».** | | | | | Изучение нового  материала | | лазать по гимнастической стенке, канату; | | | | Выполнять упражнения | | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.**Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; **Коммун.** задавать вопросы; | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Перелезание через горку матов. Развитие силовых способностей | | | **16.01**  18.01  20.01 | | | | | | |  | | | | | | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **53**  **54**  **55** | | | | Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | | | | | Изучение нового  материала | | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | | | | играть в мини-баскетбол | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | | | Развитие координационных способностей | | | **23.01**  **25.01**  **27.01** | | | | | | | | |  | | | | | |
| **56**  **57**  **58** | | | | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй». | | | | | Комплекс-ный | | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | | | | играть в мини-баскетбол | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | Развитие координационных способностей | | | **30.01**  **1.02**  **3.02** | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | |  |  |  |  |
| **59** | | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». | | | | | Изучение нового  материала | | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | | | | играть в мини-баскетбол | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие координационных способностей | | | **6.02** | | | | | | |  | | | | | | |
| **60** | | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | | | | | Изучение нового  материала | | владеть мячом: дер-жание, передачи на рассто-яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | | | | играть в мини-баскетбол | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | Развитие координационных способностей | | | **8.02** | | | | | | |  | | | | | | |
| **61**  **62** | | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» | | | | | Изучение нового  материала | | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | | | | играть в мини-баскетбол | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие координационных способностей | | | **19.02**  **20.02** | | | | | | |  | | | | | | |
| **6364** | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | | | | | Комплекс-ный | | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | | | | играть в мини-баскетбол | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | играть в подвижные игры | | | **22.02**  **27.02** | | | | | | |  | | | | | | |
| **Подвижные игры (13 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **65**  **66**  **67** | | Инструктаж по ТБ  Подвижная игра «Пятнашки». | | | | | Комплекс-ный | | играть в подвижные игры | | | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие координационных способностей | | | **1.03**  **3.03**  **6.03** | | | | | | | | |  | | | | |
| **68**  **69**  **70** | | Подвижная игра «Лисы и куры» | | | | | Комплекс-ный | | играть в подвижные игры | | | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | | | Развитие координационных способностей | | | **10.03**  **13.03**  **15.03** | | | | | | | | |  | | | | |
| **71**  **72** | | Подвижная игра «Прыгающие воробышки» | | | | | Комплекс-ный | | играть в подвижные игры | | | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.**Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; **Коммун.** задавать вопросы; | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | Развитие координационных способностей | | | **17.03**  **20.03** | | | | | | | | |  | | | | |
| **73**  **74**  **75** | | Подвижная игра «К своим флажкам» | | | | | Комплекс-ный | | играть в подвижные игры | | | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие координационных способностей | | | **22.03**  **3.04**  **5.04** | | | | | | | | |  | | | | |
| **76**  **77** | | Подвижная игра «Зайцы в огороде» | | | | | Комплекс-ный | | играть в подвижные игры | | | | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | | | Развитие координационных способностей | | | **7.04**  **10.04** | | | | | | | | |  | | | | |
| **Кроссовая подготовка(11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **78**  **79**  **80**  **81** | **Бег по пересеченной местности.**  Равномерный бег 3 минуты.Чередова-ние ходьбы, бега.Подвижнаяигра»Пятнашки.»  Равномерный бег 4 минуты.Чередова-ние ходьбы, бега.Подвижнаяигра»Пятнашки.» | | | | | | Комплекс-ный  Комплекс-ный | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);*  *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)*  Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов | | | Развитие скоростных качеств, выносливости.  Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | | | **12.04**  **14.04**  **17.04**  **19.04** | | | | | | |  | | | | |
| **82**  **83** | Равномерный бег 5минут.Чередова-ние ходьбы, бега.Подвижнаяигра»Пятнашки.» | | | | | | Комплекс-ный | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов | | | Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | | | **21.04**  **24.04** | | | | | | |  | | | | |
| **84**  **85** | Равномерный бег 6 минут.Чередова-ние ходьбы, бега.Подвижнаяигра»Третий лишний» | | | | | | Комплекс-ный | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов | | | Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | | | **26.04**  **28.04** | | | | | | |  | | | | |
| **86**  **87** | Равномерный бег 7 минут.Чередова-ниеходьбы, бега.Подвижнаяигра»Третий лишний» | | | | | | Комплекс-ный | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов | | | Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | | | **3.05**  **5.05** | | | | | | |  | | | | |
| **88** | Равномерный бег 8 минут.Чередова-ние ходьбы, бега.Подвижнаяигра»Вызов номеров» | | | | | | Комплекс-ный | | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* | | | Беать по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов | | | Развитие скоростных качеств, выносливости. | | | | | **10.05** | | | | | | |  | | | | |
| **Легкая атлетика(11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **89** | | Инструктаж по ТБ  Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | | | | | Изучение нового  материала | | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | | | | бегать с максимальной скоростью | | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.**Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; **Коммун.** задавать вопросы; | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | Развитие координационных способностей | | | **12.05** | | | | | | | | |  | | | | |
| **90**  **91**  **92** | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | | | | | Изучение нового  материала | | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с | | | | максимальной скоростью до 60 м. | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие координационных способностей | | | **15.05**  **17.05**  **19.05** | | | | | | | | |  | | | | |
| **93**  **94**  **95** | | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | | | | | Изучение нового  материала | | правильно выполнять основные движения в прыжках; | | | | Прыгать в полную силу | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | | | Развитие координационных и силовых способностей | | | **22.05**  **24.05** | | | | | | | | |  | | | | |
| **96**  **97** | | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | | | | | Изучение нового  материала | | правильно выполнять основные движения в прыжках; | | | | Прыгать в полную силу | | **Позн**. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.**Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; **Коммун.** задавать вопросы; | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | Развитие координационных и силовых способностей | | | **20.05**  **21.05** | | | | | | | | |  | | | | |
| **98** | | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | | | | | Изучение нового  материала | | правильно выполнять основные движения в метании; | | | | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | | **Позн.**уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул.**принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  **Коммун.**формулировать собственное мнение; | | | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | | | Развитие координационных и силовых способностей | | | **22.05** | | | | | | | | | | |  | | |
| **99** | | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель» | | | | | Изучение нового  материала | | правильно выполнять основные движения в метании; | | | | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | | **Позн.**  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.**  Принимать и сохранять учебную задачу  **Коммун.**  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | | | Развитие координационных и силовых способностей | | | **23.05** | | | | | | | | | | |  | | |