

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 315
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Протокол от _____ г. № _____

УТВЕРЖДЕНА

приказом от _____ г. № _____
Директор: _____ / Миренкова А.А.

Рабочая программа

По физической культуре

Класс 1»В»

Учитель: Ибрагимова Е.Г.

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в РФ»
2. ФГОС НОО
3. Приказа Министерства образования и науки России от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373
4. Приказа Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373
5. Примерной программы основного общего образования по физической культуре МО РФ 2004 г. и программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы». Программа подготовлена д.п.н. В.И.Ляхом, Москва «Просвещение», 2008 год

Рабочая программа адресована обучающимся с разноуровневой подготовкой 1 классов ГБОУ школы № 315, начинающих осваивать курс физической культуры и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.

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

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно –методическое обеспечение.

На уроки во 1 классе выделяют 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

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.

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;

2

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

- изложение фактов истории развития физической культуры;

- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;

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

- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся первых классов

В результате освоения программного материала учащиеся должны знать и уметь:

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

- способы и особенности движения и передвижений человека;

- терминологии разучиваемых упражнений;

- основы личной гигиены, правила использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;

- причины травматизма на занятиях физкультурой и правила его предупреждения;

- 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;

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

Тематическое планирование

№ п/п	Программный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	кол-во часов
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Подвижные игры на улице	9	7	10	7	33
3	Гимнастика с элементами акробатики		14			14

4	Легкоатлетические упражнения	18			14	32
5	Ритмопластика, подвижные игры			20		20
	Количество часов	27	21	30	21	99

Учитывая неблагоприятные погодные условия, подвижные игры на улице могут заменены уроками гимнастики или подвижными играми в спортивном зале.

3

Литература:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД	Дата проведения	
						план	факт
Раздел: Легкая атлетика (18ч.). Подвижные игры (9 ч.).							
1.	Вводный. Беседа о предмете физкультура и технике безопасности на уроке. Построение. Подвижные игры.	1	Цель: познакомить с правилами поведения в спортивном зале Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Предмет - физкультура. ТБ и правила поведения в зале. Требования к спортивной одежде и обуви. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Подвижная игра: «Быстро по местам». Подвижные игры на внимание.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
2	Построение. Подвижные игры. Строевая подготовка. Ходьба. ОРУ.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу и врассыпную. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. Подвижная игра: «Быстро по местам».	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.		
3	Подвижные игры на улице.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.	Построение. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам». Подвижная игра «Мороз». Построение. Подвижная игра на внимание «Все наоборот».	Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.		
4	Строевая подготовка. Эстафеты.	1	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Построение. Строевые упражнения: на право, налево, ходьба на месте. Ходьба на	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.		

			<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать умение использовать положение рук и длину шага в</p>	<p>носках, на пятках, с различными выпадами. Подвижные игры в движении. Эстафеты.</p>	<p>Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>		
5	Строевая подготовка. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	1	<p>Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.</p>	<p>Ходьба. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами правым и левым боком. Сгибание и разгибание рук в упоре. Подвижные игры на внимание.</p>	<p>Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.</p> <p>Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию шко</p>		
6	Подвижные игры на улице	1	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Соблюдать дистанцию.</p>	<p>Построение. Ходьба на носках, на пятках. Бег в легком темпе. ОРУ. Подвижная игра «Мороз». Подвижная игра с мячом.</p>	<p>Предметные: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках.</p> <p>Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия</p>		
7-8	Развитие скоростных качеств. Бег 30м.	2	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).</p> <p>Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.</p>	<p>Построение. Бег в легком темпе. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10с.). Бег 30 м.</p>	<p>Предметные: Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом.</p> <p>Личностные: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;</p>		
9	Прыжки. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры на улице. Челночный бег.	1	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).</p> <p>Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.</p> <p>Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.</p> <p>Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p>	<p>Построение. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. (3 по 10м). П/игра: «Вызов номеров». Подвижные игры на внимание.</p>	<p>Предметные: Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;</p> <p>Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>		

10-11	Строевая подготовка. Развитие скоростной выносливости.	2	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Построение. Подвижная игра «Точный расчет». Перестроение из одной колонны в три (четыре) колонны. Бег в чередовании с ходьбой до 500м. ОРУ на формирование правильной осанки и дыхания. П/игра на внимание.	Предметные: Развитие основных физ -их качеств и расширение функциональных возможностей организма. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;.	6	
12	Подвижные игры на улице. Метание	1	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Метание в парах. Подвижная игра «Кто дальше бросит.»	Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.		
13	Бег. Метание мяча в цель	1	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	Предметные: Формирование культуры движений; Коммуникативные: Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям		
14	Бег. Прыжки. Метание мяча на дальность. П/игры	1	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ-их качеств.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность. П/игра «Кто дальше бросит»	Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей.		
15	Подвижные игры на улице. Бег 30м.	1	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Построение. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра с мячом. Подвижная игра на внимание.	Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей.		

16-17	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Подтягивания.	2	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	Построение. Строевая подготовка. Ходьба. Прыжки со скакалкой за 10 сек. Прыжок в длину с места. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	Предметные: Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; Личностные: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Регулятивные: Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе	717	
18	Подвижные игры на улице. Челночный бег.	1	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.	Построение. Бег. ОРУ. Челночный бег. Подвижная игра с мячом.	Регулятивные: Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); Личностные: Освоение личностного смысла учения, желания учиться. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;		
19	Прыжки на скакалке. Прыжок в длину с места.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание .	Построение. Ходьба. СУ. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке за 10 и 30 секунд. Подвижные игры на внимание.	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Регулятивные: Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;		
20	Прыжки на скакалке. Челночный бег.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание .	Построение. Расчет по порядку. ОРУ с предметом Прыжки со скакалкой за 10 секунд. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание. Подвижная игра: «Фигуры».	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Регулятивные: Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;		
21	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции Демонстрировать вариативное	Построение. Бег 3 мин. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «День и ночь».	Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: Научаться		

			выполнение беговых упражне		контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;		
22	Развитие скоростно-силовых и прыжковых качеств. Многоскоки. Приседания на одной ноге «Пистолетики». Подвижные игры.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции ,сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.	Построение. Ходьба. ОРУ в движении. СУ. Подвижная игра «Фигуры». Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Приседания на одной ноге («Пистолетики»)	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;		
23	Многоскоки. Челночный бег. Подтягивания.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции ,сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.	Построение. Ходьба. ОРУ на гармонизацию дыхания. Разнообразные прыжки и многоскоки. Челночный бег. Подвижные игры.	Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;	8	
24	Подвижные игры на улице.	1	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития.	Построение. Беговые упражнения. ОРУ. Подвижная игра «Мороз». Подвижные игры с мячом.	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе25		
25-26	Гармонизация дыхания. ОРУ. Подвижные игры.	2	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин	Построение. Ходьба. ОРУ на гармонизацию дыхания. Упражнения с обручами в парах. Подвижные игры на внимание.	Регулятивные: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний		
27	Подвижные игры на улице.	2	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Уметь демонстрировать физические кондиции. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Построение. Подвижная игра «Выбивало». Подвижная игра «Третий лишний». Подведение итогов четверти. Задание на дом.	Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Познавательные: Определение основной и второстепенной информации;		

II четверть.

Гимнастика (14 часов) Подвижные игры на улице(7 часов)

28-29 (1-2)	Беседа о технике безопасности при занятиях гимнастикой. Гармонизация дыхания. Равновесие. Группировка. Подвижные игры.	2	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Беседа о технике безопасности на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения для правильной осанки и гармонизации дыхания. Равновесие. Подвижная игра «День и ночь». Подвижная игра «Фигуры».	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; Личностные: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;		
30 (3)	Беседа о технике безопасности на улице. Подвижные игры на улице.	1	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами; Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	Построение. Бег 4 мин в сочетании с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Подвижные игры с мячом.	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; Метапредметные: Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; Предметные: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;		
31-32(4-5)	ОРУ с обручами. Равновесие. Группировка. Перекаты в группировке. Упражнения на пресс. Подвижные игры.	2	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Построение. СУ. Комплекс ОРУ с обручами. Занятия в парах. Упражнения на гибкость. Равновесие. Группировка:	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;		

			акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы. ц	перекаты в группировке. Лежа на животе, упражнения на укрепление мышц спины, и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. 30 секунд. «Игра на внимание» «Овощи и фрукты».	Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).		
33 (6)	Подвижные игры на улице.	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Построение. Ходьба. Беговые упражнения. Подвижные игры: «Мороз». «Передай другому мяч».	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;		
34-35 (7-8)	Формирование правильной осанки. Гибкость. Упор присев. Группировка. Кувырок вперед.	2	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Построение. Комплекс ОРУ на осанку. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка. Перекаты в группировке из упора присев. Упор присев. Кувырок вперед. Упражнения для мышц спины, лежа на животе. «Рыбка». Подвижные игры на внимание.	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
36 (9)	Подвижные игры на улице.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы. Цпостроение.	Построение. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Мороз». Подвижная игра «Третий лишний».	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	10	
37-38 (10-11)	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Отжимания. Эстафеты.	2	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.	Построение. СУ. Ходьба. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе «рыбка», стойка на лопатках, согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты с элементами	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).		

				переползания.			
39 (12)	Подвижные игры на улице.	1	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Построение. Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	Предметные: Научаться выполнять комплексы на развитие координации; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;		
40-41 (13-14)	Гармонизация дыхания. Группировка. Упор присев. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции ,сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.	Построение. ОРУ. Гармонизация дыхания. Группировка. Упор присев. Кувырок вперед. Упражнения для мышц спины. Стойка на лопатках. «Мост». Подвижная игра «Овощи и фрукты». П.И «Все наоборот».	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;		
42 (15)	Подвижные игры на улице.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции ,сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Мороз».	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;		
43-44 (16-17)	Гибкость. Группировка. Упор присев. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Прыжки в длину с места. Подтягивания.	2	Уметь демонстрировать физические кондиции ,сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.	Построение. ОРУ. Упражнения на гибкость. Акробатика (стойка на лопатках, мост) Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Висы. Подтягивания. Прыжки в длину с места.	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	11	
45 (18)	Подвижные игры на улице.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции ,сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;		
46-47 (19-20)	Отжимания. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать физические кондиции ,сосредотачивать внимание,	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ с большими мячами .Сгибание и разгибание рук в	Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие		

			восстанавливать дыхание. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.	упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты.	самостоятельности в поиске решения различных задач		
48 (21)	Подвижные игры на улице.	1	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти.	Регулировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;		

III четверть.

Ритмическая гимнастика(20 часов)Подвижные игры (10 часов)

49- 50(1- 2)	Беседа. Аэробика. Гибкость. Детский фитнес. Отжимания. ПИ.	2	Развивать координацию движений под музыку Чувствовать музыку Развивать чувство ритма	Построение. Беседа о соблюдении техники безопасности при занятиях ритмикой. Ходьба под музыку с различными положениями рук. Бег под музыку. Детская аэробика. Фитнес(упражнения на полуна различные группы мышц с музыкальным сопровождением. Отжимания.	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, умение выполнять упражнения синхронно Личностные: Формирование у музыкальности, чувства ритма	12	
51(3)	Подвижные игры на улице.	1	Освоение универсальных умений . Соблюдать правила безопасности.	Занятия на свежем воздухе. Бег. ОРУ. Подвижные игры.	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; Личностные: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;		

52-53(4-5)	Ходьба. Бег Аэробика с мячом. ПИ.	2	Определять степень утомляемости во время аэробной нагрузки Взаимодействовать с детьми во время музыкального сопровождения	Ходьба под музыку с различными положениями рук. Ритмические упражнения на различные группы мышц. Фитнес с набивными мячами. Подвижные игра «Колечко».	Коммуникативные. Учащиеся научатся проявлять творческий подход и искать нестандартные решения. Личностные. Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям.		
54(6)	Подвижные игры на улице.	1	Осваивать технику бега на улице Проявлять скоростно-координационные способности в подвижных играх.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры.	Регулятивные. Учащиеся научатся выделять и осознавать , что уже усвоено и что ещё нужно усвоить Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
55-56(7-8)	Ритмические упражнения. Детский фитнес. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	2	Осваивать основные шаги танца Закреплять навык танцевальных шагов Проявлять координацию, гибкость и музыкальность	Построение. Ритмические упражнения с обручами. Детский фитнес. Растяжка(стрейчинг). Прыжки на скакалке .Подвижные игры.	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
57(9)	Подвижные игры на улице.	4	Осваивать технику выполнения ОРУ на улице Закреплять технику бега Проявлять выносливость при прохождении дистанции..	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Проявлять скоростно-координационные способности в подвижных играх.		
58-59(10-11)	Ритмические упражнения. Детский фитнес. Гармонизация дыхания. Подвижные игры.	2	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Построение. СУ. Ходьба под музыку. Ритмические упражнения. Детский фитнес . Упражнение на расслабление. Гармонизация дыхания. Подвижные игры на внимание:»Все наоборот». «Овощи и фрукты».	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.		
60(12)	Подвижные игры на улице.	1	Освоение универсальных умений техники бега Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры.	Регулятивные. Учащиеся научатся выделять и осознавать , что уже усвоено и что ещё нужно усвоить Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	13	

61-62(13-14)	Ритмические упражнения. Эстафеты. Упражнения на пресс.	2	Закреплять технику скользящего шага, равновесия, одноопорного скольжения. Проявлять скоростно-координационные способности в подвижных играх.	Ритмические упражнения. Упражнения на пресс. Подвижные игры. Эстафеты.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.		
63(15)	Подвижные игры на улице.	1	Выявлять характерные ошибки при освоении техники бега Умение демонстрировать физические кондиции.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Построение. Подвижная игра «Мороз».	Метапредметные: Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;		
64-65(16-17)	Ходьба под музыку. Упражнения с мячами. Ловля и передача мяча. Подтягивания. Гармонизация дыхания. Подвижные игры.	2	Закреплять технику танцевальных упражнений Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Умение демонстрировать физические кондиции.	Построение. Ходьба под музыку с различными движениями рук. Ритмические упражнения. Детский фитнес с мячом. Подтягивания. Гармонизация дыхания. Подвижные игры на внимание.	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
66(18)	Подвижные игры на улице.	1	Закреплять технику бега Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Умение демонстрировать физические кондиции.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры.	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
67-68(19-20)	Ритмические упражнения. Детский фитнес с мячами. Подвижные игры.	2	Закреплять технику скользящего шага, равновесия, одноопорного скольжения. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Умение демонстрировать физические кондиции.	Построение. Ритмические упражнения. Детский фитнес с мячами. Подвижная игра «Колечко». П,И.»День и ночь»	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
69(21)	Подвижные игры на улице.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции. Проявлять качества координации при выполнении	Бег. ОРУ. Подвижные игры.	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	14	

			упражнений прикладной направленности		взаимопомощи и сопереживания; Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра		
70-71(22-23)	Ритмические упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	2	Соблюдать дистанцию. Уметь правильно выполнять движения под музыку. Сосредотачивать внимание.	Построение. Ходьба под музыку. Ритмические упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке 30 секунд. Подвижная игра «Овощи и фрукты». П.И.»Все наоборот».	Коммуникативные: Формирование умений планировать общую цель и пути ее достижения. Личностные: Проявление активности и стремление к получению новых знаний.		
72	Подвижные игры на улице.	1	Уметь восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Пятнашки».	Коммуникативные: Договариваться в отношении цели и способов действий, распределения ролей в совместной деятельности.		
73-74(25-26)	Ритмические упражнения. Гармонизация дыхания. Метание мяча в цель. Подтягивания. Отжимания.	2	Осваивать технику метания мяча. Осваивать технику подтягиваний и отжиманий.	Построение. Ходьба. Ритмические упражнения. Метание мяча в цель. Подтягивания Отжимания. Гармонизация дыхания. Подвижная игра «Колечко».	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
75(27)	Подвижные игры на улице. Подведение итогов четверти.	1	Уметь сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Пятнашки». Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти.	Личностные: Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.		

IV ЧЕТВЕРТЬ.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ЧАСОВ) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УЛИЦЕ (8 ЧАСОВ)

76-77(1-2)	Беседа о правилах техники безопасности в спортивном зале. СУ. ОРУ. Бег. Прыжки в высоту.	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Осваивать технику выполнения прыжков в высоту.	Построение. Беседа о правилах техники безопасности на уроке физкультуры в спортивном зале. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде и в полном присяде. СУ. Бег. ОРУ. Прыжки в высоту.	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.		
78(3)	Беседа о правилах техники безопасности на улице. Подвижные игры на улице.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры с мячом.	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
79-80(4-5)	Прыжки в высоту.	2	Закреплять технику выполнения прыжков в высоту.	Построение. СУ. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в высоту.	Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности		
81(6)	Подвижные игры на улице.	1	Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Выбивало». Подвижная игра «Третий лишний».	Личностные: Развитие самостоятельности в поиске решения совместных задач.		
82-83(7-8)	Прыжки в высоту.	2	Закреплять выполнение техники прыжков в высоту. Осваивать командное сотрудничество. Слушать учителя.	Построение. СУ. Бег. ОРУ с обручами. Прыжки в высоту.	Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.		
84(9)	Подвижные игры на улице.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Подвижная игра «Передай другому мяч».	Предметные: Обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями		

					и навыками.		
85-86(10-11)	Многоскоки. Беговые упражнения. Эстафеты.	2	Проявлять скоростно-силовые способности при упражнениях прикладной направленности.	Построение. Расчет по порядку. Беговые упражнения. Многоскоки. Эстафеты.	Регулятивные: Учащиеся научатся выделять и осознать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.		
87(12)	Подвижные игры на улице.	1	Слушать учителя. Оваивать командное сотрудничество.	Построение. Расчет по порядку. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры с мячом.	Коммуникативные: Учащиеся научатся проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.		
88-89(13-14)	Бег 6 мин. Бег 30 м. Подвижные игры.	2	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.	Построение. Бег 6 мин. ОРУ. Бег 30м. Подвижные игры.	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
90(15)	Подвижные игры на улице.	1	Слушать учителя. Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры с мячом.	Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.		
91-92(16-17)	Бег 1км без учета времени. Подвижные игры с мячом.	2	Характеризовать показатели физического развития и физической подготовки.	Построение. ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Подвижная игра «Выбивало».	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельности в поиске решения различных задач.		
93(18)	Подвижные игры на улице.	1	Уметь осуществлять	Построение. ОРУ. Подвижная игра	Личностные: Проявление		

			индивидуальные групповые действия в подвижных играх.	«Выбивало». ПИ «Мороз».	положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях.		
94- 95(19- 20)	Бег 60 м. Подвижные игры.	2	Уметь демонстрировать физические кондиции. Уметь сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Построение. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой. Бег 60м. Подвижная игра «Выбивало».	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств.		
96(21)	Подвижные игры на улице. Метание.	1	Осваивать командное сотрудничество.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Метание. Подвижная игра «Кто дальше бросит.»	Предметные: Учащиеся научатся осваивать технику метания мяча.		
97- 98(22- 23)	Бег 1 км без учета времени. Прыжки. Многоскоки. Челночный бег. Эстафеты.	2	Демонстрировать физические кондиции. Уметь сосредотачивать внимание и восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Построение. ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Челночный бег. Эстафеты.	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
99(24)	Подвижные игры на улице. Подведение итогов года.	1	Осваивать командное сотрудничество.	Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов года.	Коммуникативные: Уметь донести свою позицию до собеседника.		