**Рабочая программа**

**«Физическая культура 1 класс по «Планете знаний» Лисицкой Т.С.»**

**Разработала учитель начальных классов**

**Лопатина Светлана Николаевна**

**МКОУ ООШ с. Степная Васильевка Мелекесского района**

 **Ульяновской области**

**Пояснительная записка**

**Данная рабочая программа составлена на основании Федерального государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373, с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего . ». Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой.**

**В учебном плане предмету отводится следующее место:**

**Продолжительность учебного года**

**1 класс: 33 недели**

**Количество часов в год**

**1 класс: 99**

**Количество часов в неделю**

**1 класс: 3**

 **Общая характеристика курса .**

**Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.**

**В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.**

**Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.**

**В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.**

**Основные задачи:**

**1. Оздоровительная задача**

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

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

**• Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств**

**(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).**

**2. Образовательная задача**

**• Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;**

**• Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;**

**• Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;**

**• Формирование у обучающихся универсальных компетенций.**

**3. Воспитательная задача**

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

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

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

**Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно%спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой. Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:**

**—умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;**

**—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;**

**—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.**

**Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:**

**— принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастнополовые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;**

**— принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;**

**— принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;**

**— принцип последовательности. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного**

**предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;**

**— принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.**

**Структура курса**

**В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».**

**Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.**

**Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.**

**Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.**

**Программа обеспечивается учебно-методическими комплектами для каждого класса, включающими:**

**1 класс**

**Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 1 класс.Учебник. — М.: АСТ, Астрель.**

**Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.**

**Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.**

**Календарно –тематическое планирование**

 **по физической культуре**

**3часа –в неделю**

**99часов в год**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Дата*** | ***Тема урока*** | ***Тип урока.******Количество******часов*** | ***Планируемые результаты (предметные)*** | ***Метапредметные планируемые результаты*** ***Характеристика деятельности*** |
| ***(ученик должен знать)*** | ***Познавательные******УУД*** | ***Регулятивные******УУД*** | ***Коммуника-******тивные******УУД*** | ***Личностные******УУД*** |
|  **Легкая атлетика и подвижные игры** |
|  |  |  Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека .Правила поведения на уроках. | Вводный1 час | Формирование представления о правилах безопасности и  поведения на занятиях,о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. ;  | Овладение базовыми предметными понятиями . |  Умение следовать инструкциям учителя. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Формирование  положительногоотношения к у рокам физической культуры. |
|  |  | Основные способы передвижений человека.  |  Урок -игра  1 час | Определение основных способов передвижений человека , выполнение команд Становись Смирно,умение передвигаться широким свободным шагом.  |  Выполнять учебные задания ,используя справочные материалы | Волевая саморегуляция  | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к у рокам физической культуры. |
|  |  |  Движения и передвижения | Комбинированный1 час |  Определение основных способов передвижения человека,умение объяснить различие между движением и передвижением ,умение выполнять ходьбу ,имитируя походку животных | Овладение базовыми предметными понятиями .  | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  |  |  История возникновения физической культуры | Комбинированный1 час |  Знать историю возникновения физической культуры , уметь рассказать об этом.,выполнять повороты направо и налево |  Умение находить нужную информацию.Знакомство с исторической страничкой |  Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем | Потребность в общении с учителем ,умение слушать друг друга |  Формирование положительногоотношения к учению |
|  |  |  Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой | Комбинированный1 час | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  |  |  Повороты на месте | Комбинированный1 час |  формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; выполнение комплекса ритмической гимнастики |  Находить нужную информацию в справочнике |  Формирование умения следовать при выполнении ритмической гимнастики инструкциям учителя | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  |  |  Бег и его разновидности | Комбинированный1 час |  Знать разновидности бега,выполнять повороты кругом ,знать подвижные игры |  . *Различать подвижные игры* |  Научиться следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя |  Умение договариваться ,работать в паре  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  |  |  Эстафетный бег | Комбинированный1 час |  Знать разновидность бега –эстафетный.Уметь выполнять эстафетный бег. |  Овладение базовыми предметными понятиями |  Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  |  |  Прыжки и их связь с беговыми упражнениями | Комбинированный1 час |  Уметь выполнять прыжки вверх на двух ногах, знать подготовительные упражнения перед выполнением прыжков., ознакомить и разучить игру « Вызов номеров» |  Применение техники прыжков ,техники приземления.Прочитать советы врача в учебнике |  Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя  | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог |  Положительное отношение к урокам физической культуры |
|  |  |  Разновидности прыжков | Комбинированный1 час |  Знать разновидности прыжковых упражнений Повторение игры Два Мороза |  Определять влияние физических упражнений на здоровье человека ,соотносить их с развитием определенных физических качеств |  Понимать цель выполняемых действий ,уметь вносить коррективы в свою работу |  Согласовывать действия партнеров в игре |  Понимание значения физической культуры для укрепления здоровья |
| *11.**12.*  |  |  Прыжки на двух и одной ноге с продвижением впередПрыжок в длину с места | Комбинированный1 час Урок –игра 1час  |  Овладение техникой прыжков вверх на двух ногах и с продвижением впередОсвоение техники прыжков вверх на двух ногах и прыжков с продвижением вперед.Освоение техники прыжка с места.  | Овладение базовыми предметными понятиями Овладение базовыми предметными понятиями. Нахождение информации с помощью взрослых о том ,какие птицы и насекомые передвигаются только прыжками |  Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений Адекватно оценивать правильность выполнения задания | Потребность в общении с учителем,с одноклассниками .Умение слушать и вступать в диалог Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  |  Положительное отношение к урокам физкультуры Положительное отношение к урокам физкультуры |
|  *13.* |  |  Челночный бег 3 10 м | Комбинированный1 час |  Овладение техникой прыжка с места.Освоение техники челночного бега .Умение играть в игру «Воробьи ,вороны.» |  Овладение базовыми предметными понятиями. Определение .влияния физических упражнений на здоровье человека. |  Понимать цель выполняемых действий.Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог |  Формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья |
|  *14.* |  |  Развитие скоростно –силовых способностей  | Комбинированный1 час | Выполнение комплекса упражнений ,направленных на развитие скоростно –силовых способностей  |  .Определение влияния физических упражнений на развитие скоростно – силовых упражнений | Самостоятельно выполнять комплекс упражнений,направленных на развитие скоростно –силовых качеств  |  Проявлять внимание в игровой деятельности |  Мотивации к выполнению комплекса упражнений ,направленных на развитие скоростно –силовых качеств |
|  *15.* |  |  Преодоление полосы препятствий  | Комбинированный1 час |  Применение умений в беге и прыжках в преодолении препятствий. Применение элементов спортивных игр.  |  Различать спортивные игры |  Согласовывать действия партнеров в игре. |  Умение договариваться и приходить к общему решению |  Положительное отношение к урокам физкультуры |
|  *16.* |  |  Метание –одно из древних физических упражнений | Комбинированный1 час |  Хват теннисного мяча для выполнения метания. Броски и ловля резинового мяча |  Работать с информацией Найти информацию с помощью взрослых о том ,кто дальше всех метает копье |  Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений  |  Участие в беседе по теме. |  Познавательная мотивация к истории возникновения физических упражнений |
|  *17.* |  | Метание в вертикальную цель  | Комбинированный1 час |  Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м .Игра в подвижную игру «Совушка» |  Нахождение информации в справочниках |  Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений на метание  |  Умение высказывать свое мнение при выявлениях ошибок у товарищей |  Положительное отношение к урокам физкультуры |
| *18.*  |  |  Повторение метания малого мяча в цель | Комбинированный1 час |  .Овладение техникой метания малого мяча. |  Поиск необходимой информации |  Адекватно оценивать правильность выполнения задания |  Согласовывать действия партнеров в игре |  Положительное отношение к занятиям физической культурой |
| 19. |  |  Легкая атлетика –королева спорта | Комбинированный1 час |  Представление о легкой атлетике как виде спорта |  Находить нужную информацию в справочниках. |  Оценивать правильность выполнения задания Вносить коррективы в свою работу. |  Участие в беседе о легкой атлетике | Понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека  |
| *20.*  |  |  Метание в горизонтальную цель | Комбинированный1 час |  Овладение техникой метания в горизонтальную цель с 3м.Преодоление полосы препятствий .Игра «Вызов номеров». |  .Находить нужную информацию  |  Выявление характерных ошибок при выполнении метания в горизонтальную цель.Следо вать инструкциям учителя |  Согласовывать действия партнеров в игре | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к урокам физической культуры  |
| *21.*  |  |  Повторение метания в горизонтальную цель. | Комбинированный1 час |  Овладение техникой метания в горизонтальную цель на различные расстояния .Комплекс упражнений ритмической гимнастики. |  .Читать условные знаки ,данные в учебнике. |  Следовать инструкциям учителя при выполнении заданий |  Умение слушать ,вступать в диалог |  Положительное отношение к занятиям физической культурой |
|  *22.* |  |  Как устроен человек | Комбинированный1 час |  Узнать о строении человека ,о работе мышц во время выполнения физических упражнений |  .Работать с информацией о строении человека ,о работе мышц во время выполнения физических упражнений |  Выполнять комплексы упражнений |  Участвовать в беседе |  Положительное отношение к урокам физкультуры |
| *23.*  |  |  Броски набивного мяча | Комбинированный1 час |  Освоение техники броска набивного мяча от груди на дальность .Прыжки через натянутую скакалку .Подвижная игра «Планета». |  .Осуществление необходимой информации |  Следование инструкциям учителя | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог |  Понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека |
|  *24.* |  | Развитие силы  | Комбинированный1 час |  Называть основные физические качества человека. Умение рассказать о влиянии физических упражнений на здоровье человека . | Овладение базовыми предметными понятиями .Комплекс упражнений с набивными мячами   |  Понимать цель выполняемых заданий | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Мотивации к выполнению комплекса упражнений  |
|  *25.* |  | Прыжки через качающуюся скакалку  | Комбинированный1 час |  Освоение способа прыжка через качающуюся скакалку .Броски набивного мяча на дальность |  Чтение условных знаков ,данных в учебнике |  Проявлять силу в бросках набивного мяча ,волевые усилия |  Согласовывать действия партнеров в игре |  Положительное отношение к урокам физкультуры |
|  *26.* |  |  Преодоление препятствий | Комбинированный1 час |  Знать виды бега .Развитие быстроты..Использование элементов легкой атлетики | Овладение базовыми предметными понятиями. Различение спортивных игр. |   Проявлять волевые усилия. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств |  Умение слушать и вступать в диалог | Положительное отношение к урокам физкультуры  |
|  *27.*  |  |  Развитие ловкости | Комбинированный1 час |  Овладение комплексом упражнений ,направленных на развитие ловкости |  .Овладение базовыми предметными понятиями  |  Следование при выполнении упражнений инструкциям учителя |  Умение рассказывать о влиянии комплекса упражнений на развитие ловкости |  Понимание значения физической культуры для укрепления здоровья  |
| 1. ***четверть – 21 час***
 |
|  *28.* |  | Подвижные игры  | Комбинированный1 час |  Подвижные игры | Овладение базовыми понятиями. Различать подвижные игры  |  Использование игр во время прогулок | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог |  Положительное отношение к урокам физкультуры |
|  *29.* |  |  История развития гимнастики | Комбинированный1 час |  .История развития гимнастики |  *Находить нужную информацию в словаре* |  Соблюдение правил поведения во время гимнастики |  Участвовать в беседе |  Положительное отношение к урокам физкультурой  |
|  *30.* |  | Осанка человека  | Комбинированный1 час |  Знать о правильной осанке |  Устанавливать причины ,которые приводят к плохой осанке |  Понимать цель выполняемых  действий  |  Участвовать в беседе о правильной осанке  |  Положительное отношение к урокам физической культурой |
|  *31.* |  |  Формирование правильной осанки | Комбинированный1 час |  Освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  Следование при выполнении упражнений инструкциям учителя.Понимание цели выполняемых действий  |  Проявлять внимание к товарищам в игровой деятельности |  Положительное отношение к урокам физкультуры |
|  *32.* |  |  Положение «группировка»  | Комбинированный1 час |  Освоение положения «группировка» из различных исходных положений .Овладение приставным шагом . |  Читать условные знаки ,данные в учебнике . |  Следование при выполнении упражнений инструкциям учителя |  Договариваться и приходить к общему решению ,работая в паре |  Положительное отношение к урокам физкультуры |
|  *33.* |  |  Утренняя гимнастика | Комбинированный1 час |  Знать о пользе утренней гимнастики .Освоение комплекса упражнений для утренней гимнастики . | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  Следование при выполнении комплекса упражнений инструкциям учителя | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог |  Положительное отношение к урокам физкультуры .Понимание значения выполнения утренней гимнастики . . |
|  *34.* |  |  Развитие гибкости.  | Комбинированный1 час |  Освоение комплекса упражнений ,направленных на развитие гибкости |  Определять влияние физических упражнений на развитие гибкости |  Следование при выполнении комплекса упражнений инструкциям учителя | Соблюдать правила игры  |  Положительное отношение к урокам физической культуры |
|  *35.* |  |  Перекаты в группировке | Комбинированный1 час |  .Освоение переката в группировке вперед –назад .Повторение комплекса упражнений для утренней гимнастики | Овладение базовыми предметными понятиями. |  Понимание цели выполняемых действий .Следование при выполнении переката инструкциям учителя . |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности |  Положительное отношение к урокам физической культуры |
|  *36.* |  |  Физкультурные минутки | Комбинированный1 час |  Освоение комплекса упражнений для физкультурных минуток Подвижная игра «Охотники и утки».. |  Подбор физкультурных минуток из справочных материалов  |  Понимание цели выполняемых действий .Следование при выполнении упражнений инструкции учителя |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности |  Понимание значения выполнения физкультурных минуток |
| *37.*  |  | Развитие силы | Комбинированный1 час |  Освоение комплекса упражнений в парах ,направленных на развитие силы . Подвижные игры  |  .Определять влияние физических упражнений на развитие силы |  Следование при выполнении упражнений инструкции учителя |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности.Умение договариваться ,работая в паре |  Понимание значения выполнения комплекса упражнений |
|  *38.* |  |  Лазанье по наклонной скамейке ,стоя на коленях | Комбинированный1 час |  Освоение лазанья по наклонной гимнастической скамейке , стоя на коленях .Разучить игру «Гномы ,великаны».Комплекс упражнений для физкультурных минуток. | Овладение базовыми предметными понятиями  |  Следование при выполнении упражнений инструкции учителя .Адекватно оценивать правильность выполнения задания | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *39.* |  |  Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. | Комбинированный1 час |  Освоение способов лазанья по наклонной скамейке в упоре присев .Освоение переката прогнувшись  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  Следование при выполнении лазанья по наклонной скамейке в упоре присев ,при выполнении переката прогнувшись . | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог |  Положительное отношение к урокам физической культуры |
|  *40.* |  |  Лазанье по гимнастической скамейке изученными способами | Комбинированный1 час |  Выполнение лазанья по гимнастической скамейке изученными способами. Выполнение переката прогнувшись. |  Освоение базовых предметных понятий. |  Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *41.* |  |  .Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом | Комбинированный1 час |  Освоение лазанья по гимнастической стенке разноименным способом .Подвижная игра «Передай мяч». |  Осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий |  Следование при выполнения лазанья инструкции учителя |  Умение слушать .Согласовывать действия партнера в игре | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *42.* |  |  Режим дня школьника  | Комбинированный1 час |  Умение рассказать о режиме дня .Умение составлять самостоятельно режим дня.  |  Находить нужную информацию в справочнике |  Умение вносить коррективы в свою работу |  Умение рассказывать о режиме дня первоклассника | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *43.* |  |  Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом | Комбинированный1 час |  Освоение умения лазать по гимнастической стенке одноименным способом.Игра «Передай мяч» | Овладение базовыми предметными понятиями . |  Научатся вносить коррективы в свою работу |  Согласовывать действия партнера в игре | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *44.* |  |  Перелезание через гимнастическую скамейку | Комбинированный1 час |  Умение перелезать через гимнастическую скамейку. Освоение способа ката мяча по полу .Подвижная игра «Мышеловка». |  Знать подвижные игры . | Следование инструкциям учителя .Соблюдение правил игры.  |  Умение работать в парах | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *45.* |  |  Перелезание через горку матов | Комбинированный1 час |  Умение перелезать через горку матов,перелезать через гимнастическую скамейку |  *Овладение базовыми предметными понятиями* |  Следование инструкции учителя |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *46.* |  |  Преодоление препятствий  | Комбинированный1 час |  Преодоление препятствий .Подвижная игра «Мышеловка» |  Различение подвижных игр . |  Следование инструкциям учителя | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *47* |  |  Вис лежа на низкой перекладине | Комбинированный1 час |  Правильное выполнение хвата перекладины сверху и вис лежа |  .Определение влияния физических упражнений на здоровье человека |  Самостоятельное выполнение физических упражнений ,направленных на развитие физических качеств | Потребность в общении  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *48* |  |  Как правильно ухаживать за своим телом | Комбинированный1 час |  Представление о личной гигиене школьника *Подвижная игра «Охотники и утки»* |  Поиск информации в справочном материале учебника |  Применение навыка ухода за телом  | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  |
|  *49* |  |  Развитие чувства равновесия.  | Комбинированный1 час | Освоение упражнений ,направленных на развитие равновесия  |  .Определение влияния физических упражнений на здоровье человека |  Вносить коррективы в свою работу | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог |   |
| *50* |  |  Полоса препятствий | Комбинированный1 час |  Навыки лазания и перелазания в преодолении полосы препятствий |   | Волевая саморегуляция,  | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| *51.* |  |  Спортивные виды гимнастики  | Комбинированный1 час |  Виды гимнастики .Спортивная гимнастика Выполнение изученных элементов акробатики. Подвижная игра «Передай мяч». |  Работа с информацией о спортивных видах гимнастики | Волевая саморегуляция,  |  Соблюдение правил игры  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| *52.* |  | Подвижные игры .  | Комбинированный1 час |  Умение отличать подвижные и спортивные игры |  Читать условные знаки , данные в учебнике |   | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| *53.* |  |  История возникновения лыж | Комбинированный1 час |  Знать историю возникновения лыж .Правила поведения на уроках лыжной подготовки .Умение скреплять лыжи . |  Работа над поиском информации |  Понимание цели выполняемых действий |  Участие в беседе об истории лыж | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *54.*  |  | Как приготовиться к урокам на лыжах  | Комбинированный1 час |  .Умение подбирать одежду и обувь для лыжных прогулок .Выполнение переноски лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. Выполнение переноса веса тяжести с ноги на ногу на лыжах |  Прочитать в учебнике советы врача  |  Следование инструкции учителя |  Умение слушать , участвовать в диалоге  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| *55.* |  |  .Эстафеты на санках  | Комбинированный1 час |  Выполнение общеразвивающих упражнений на свежем воздухе Выполнение эстафет на санках  | Овладение базовыми предметными понятиями,  | Волевая саморегуляция  | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *56.* |  |  .Основные способы передвижения на лыжах | Комбинированный1 час |  Иметь представление о способах передвижения на лыжах .Выполнение правильного хвата лыжных палок .Передвижение ступающим шагом |  Овладение базовыми предметными понятиями |  Следование инструкциям учителя при выполнении упражнений |  Проявление внимания к товарищам | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *57.* |  |  Передвижение скользящим шагом | Комбинированный1 час |  Передвижение скользящим шагом .Выполнение работы рук с палками при передвижении на лыжах  |  Найти в справочнике описание скользящего шага |  Научиться вносить коррективы в свою работу  |  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *58.* |  |  «Зимняя крепость» | Комбинированный1 час |  Выполнение общеразвивающих упражнений на свежем воздухе .Строительство «Зимней крепости» |   | Волевая саморегуляция  | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *59.* |  |  Повороты переступанием вокруг пяток | Комбинированный1 час |  Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками ,скользящим шагом без палок .Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *60.* |  | Передвижение скользящим шагом с палками .  | Комбинированный1 час |  .Освоение техники поворотов переступанием .Выполнение передвижения скользящим шагом с палками |  Определение влияния физических упражнений на здоровье человека |  Следование инструкциям учителя при выполнении упражнений |  Согласовывать действия с партнерами в игре | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *61.* |  |  Эстафеты на лыжах и на санках | Комбинированный1 час |  Выполнение эстафет на лыжах и на санках | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  | Потребность в общении с учителем.Умение слушать  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *62.* |  |  Подъем в уклон | Комбинированный1 час |  Выполнение подъема в уклон ступающим шагом .Осваивание техники передвижения скользящим шагом  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *63.* |  | Основная стойка лыжника  | Комбинированный1 час |  Выполнение основной стойки лыжника. Осваивание техники передвижения скользящим шагом ,техники подъема в уклон ступающим шагом |  Овладение базовыми предметными понятиями | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *64.* |  | Метание снежков в цель  | Комбинированный1 час |  *Метание снежков в цель*  |   |  Использование игр во время прогулок |  Договариваться и приходить к общему мнению ,играя в парах |  Положительное отношение к урокам физической культуры |
|  *65.* |  | Спуск с пологого склона  | Комбинированный1 час |  Освоение техники спуска в основной стойке лыжника. Освоение техники подъема в уклон скользящим шагом. Эстафета на санках «Буксиры «. | Знание правила игры «Буксиры»  | Волевая саморегуляция,  |  Согласование своих действий  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *66.* |  |  Поворот переступанием вокруг носков лыж | Комбинированный1 час |   Осваивание техники поворотов на лыжах на месте .Подъем в уклон скользящим шагом |  .Овладение базовыми понятиями |  Определять ситуации ,требующие применения правил предупреждения травматизма  |  Умение следовать инструкции учителя  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *67.* |  |  Спуск с пологого склона .Эстафеты на лыжах | Комбинированный1 час |  . Применение изученных способов передвижения на лыжах во время проведения эстафет |  Найти сведения о зимних видах соревнований | Волевая саморегуляция  |  Согласовывать действия с партнером в игре | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *68.* |  |  Торможение палками .Игра «Кто дальше « | Комбинированный1 час |  Освоение техники торможения палками при спуске с пологого склона .Разучивание игры «Кто дальше « |  Найти сведения о биатлоне | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  Согласовывать действия с партнером в игре | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *69.*  |  | Торможение падением  | Комбинированный1 час |  .Освоение техники торможения падением .Проявление координации при выполнении торможения падением на бок на спуске с небольшого склона .Применение техники торможения палками | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  Следование при выполнении инструкциям учителя | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| *70.*  |  | « Вышибалы на снегу « | Комбинированный1 час |  Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе .Умение играть в игру «Вышибалы на снегу»  |  Знание игр. |  Волевая саморегуляция |  Согласовывать действия с партнером в игре | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *71.* |  |  Передвижение на лыжах | Комбинированный1 час | Применение навыка передвижения на лыжах изученными способами ,навыка торможения падением на бок при спуске с небольшого склона  |  Способы передвижения на лыжах |  Определение ситуации ,требующие применения правил предупреждения травматизиа |  Умение помогать товарищу  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *72.* |  |  Передвижение на лыжах | Комбинированный1 час |  Равномерное передвижение на лыжах скользящим шагом до 500м .Совершенствование спуска с уклона в основной стойке | Овладение базовыми .понятиями |  Проявление выносливости и силы воли при прохождении дистанции  |   | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *73.* |  |  Метание снежков на дальность | Комбинированный1 час |  Освоение техники метания на дальность .  |  Нахождение в учебнике сведений «самая меткая биатлонистка» | Волевая саморегуляция,  | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *74.* |  |  Совершенствование спусков и подъемов .Эстафета «Воротца» | Комбинированный1 час |  Применение навыка спуска с небольшого склона и подъема в уклон .Спуск через «воротца «без палок |  Читать условные знаки ,данные в учебнике | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *75.* |  |  Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках | Комбинированный 1 час  |  Применение навыков ,полученных на уроках лыжной подготовки в играх и эстафетах  |  **У**мение различать спортивные игры | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  Согласовывать действия партнера в игре | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
|  *76.*  |  |  Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках  | Комбинированный1 час |   |   |   |    | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| *77.* |  |  Закаливание организма .Подвижная игра «Совушка « | Комбинированный1 час |  Знакомство с основными средствами закаливания .Представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм |  Знание основных средств закаливания Найти в учебнике советы врача о закаливании |  Оценивать свое состояние после закаливающих процедур |  Умение рассказать о закаливании | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| *78.* |  |  Бег из различных исходных положений | Комбинированный1 час |  Выполнение бега из различных исходных положений .  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 1.
 |
|  *79.* |  |  Разновидности ходьбы . | Комбинированный 1 час  |  Выполнение ходьбы различными способами .Подвижная игра «Волк во рву « |  Нахождение в учебнике картинки правильно идущего человека |  Взаимопомощь в игровой деятельности  |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 80 |  |  Прыжок в высоту с места толчком двух ног | Комбинированный1 час |  Осваивание техники прыжка толчком двух ног .Повторение бега из различных исходных положений |  Поиск информации в учебнике о марафоне |  Выявление типичных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений  | Соблюдение правил игры  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 81 |  |  Прыжок в высоту с места толчком одной ноги | Комбинированный1 час | Освоение техники прыжка в высоту толчком одной ноги .Повторение прыжка в высоту с места толчком двух ног  |   |  Проявление ловкости и быстроты , в игровой деятельности  |  Проявление взаимопомощи в игровой деятельности | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 82 |  |  .Прыжки по разметкам Подвижная игра «Совушка» | Комбинированный1 час |  .Усвоение комплекса упражнений ,направленных на развитие скоростно –силовых качеств | Овладение базовыми понятиями |  Соизмерять свои усилия при отталкивании на разные расстояния |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 83 |  |  Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту | Комбинированный1 час |  Освоение техники прыжков на разную высоту с места толчком одной ноги ..Разучивание игры «Подними платок «  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |  Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 84 |  |  Физические качества человека | Комбинированный1 час |  Иметь представление о физических качествах человека . |  Умение характеризовать основные физические качества человека |  Понимать цель выполняемых действий |  Участие в беседе о физических качествах человека | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 85 |  |  Ритмическая гимнастика | Комбинированный1 час | Разучивание и выполнение комплекса ритмической гимнастики |  Умение выполнять движения в определенном ритме и темпе |  Понимание цели выполняемых действий |   | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 86 |  | Развитие физических качеств .Подвижная игра «Воробьи ,вороны ,» | Комбинированный1 час |  Представление о физических упражнениях ,направленных на развитие физических качеств .Разучивание и выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками |  Моделирование комплекса упражнений с учетом их цели на развитие силы ,быстроты ,гибкости ,выносливости. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 87 |  |  Развитие координационных способностей .Игра « Запрещенное движение «  | Комбинированный1 час |  Выполнение комплекса упражнений ,направленных на развитие координационных способностей |  Нахождение в учебнике упражнения на развитие гибкости ,.выносливости, ловкости | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  Потребность в общении | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 88 |  |  Спортивные игры .Игра «Третий лишний « | Комбинированный1 час |  Представление о спортивных играх как об игре команды .Освоение технических приемов спортивных игр |  Умение различать ,группировать подвижные игры и спортивные. | Волевая саморегуляция,  |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 89 |  |  Метание теннисного мяча на дальность | Комбинированный1 час |  Освоение техники метания на дальность .Освоение комплекса упражнений ,направленных на развитие быстроты |  Нахождение в учебнике упражнений ,направленных на развитие быстроты | Соблюдение техники безопасности при метании теннисного мяча на дальность  |  Проявление взаимопомощи в игровой деятельности | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| *90*  |  |  Положение «высокий старт» Игра «Мышеловка « | КомбиниПрованный1 час |  Освоение техники высокого старта .Метание теннисного мяча на заданное расстояние . |  Вместе с родителями нахождение информации о том ,кто из животных быстро бегает |  Выявление характерных ошибок при метании мяча на заданное расстояние |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 91 |  |  Развитие выносливости .Подвижная игра «Планета» | Комбинированный1 час |  Освоение комплекса упражнений круговой тренировки ,направленный на развитие выносливости |   | Волевая саморегуляция, контроль  | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 92 |  |  Бег на 30м | Комбинированный1 час | Освоение техники бега на короткие дистанции .Выполнение положения «высокий старт»  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 93 |  | Элементы спортивных игр . ..Игра «Пингвины» | Комбинированный1 час |  Выполнение элементов спортивных игр .. |  Умение отличать спортивные игры от подвижных. Найти информацию о спортивных играх в учебнике  | Волевая саморегуляция  |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 94 |  |  Подготовка к проектной работе «Семейная эстафета» | Комбинированный1 час |  Выполнение элементов спортивных игр. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  Общение и взаимодействие в игровой деятельности | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 95 |  |  Диагностика .Показатели физического развития и физической подготовленности  | Комбинированный1 час |  Выявление результатов физического развития и физической подготовленности  |   | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению |
| 96-99 |  |  Резервные уроки | Комбинированный 4часа |   |   |   |   |   |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |