**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. | Ввод  ный  1 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 учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование  положительного  отношения  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 положительного  отношения  к у рокам физической культуры. |
|  | | |  | | Движения и передвижения | Ком  бини  рован  ный  1 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 учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
|  | | |  | | История возникновения физической культуры | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
|  | | |  | | Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой | Ком  бини  рован  ный  1 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 учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
|  | | |  | | Повороты на месте | Ком  бини  рован  ный  1 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 учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
|  | | |  | | Бег и его разновидности | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
|  | | |  | | Эстафетный бег | Ком  бини  рован  ный  1 час | Знать разновидность бега –эстафетный.Уметь выполнять эстафетный бег. | | | Овладение базовыми предметными понятиями | | Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
|  | | |  | | Прыжки и их связь с беговыми упражнениями | Ком  бини  рован  ный  1 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 учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Положительное отношение к урокам физической культуры |
|  | | |  | | Разновидности прыжков | Ком  бини  рован  ный  1 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  вперед  Прыжок в длину с места | Ком  бини  рован  ный  1 час  Урок –игра  1час | Овладение техникой прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед  Освоение 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 | Ком  бини  рован  ный  1 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 учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья |
| *14.* | | |  | | Развитие скоростно –силовых способностей | Ком  бини  рован  ный  1 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 | Ком  бини  рован  ный  1 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 | Ком  бини  рован  ный  1 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 | Ком  бини  рован  ный  1 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 | Ком  бини  рован  ный  1 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 | Ком  бини  рован  ный  1 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 | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к урокам физической культуры |
| *21.* | | |  | | Повторение метания в горизонтальную цель. | Ком  бини  рован  ный  1 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 | Ком  бини  рован  ный  1 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 | Ком  бини  рован  ный  1 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 учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека |
| *24.* | | |  | | Развитие силы | Ком  бини  рован  ный  1 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 учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Мотивации к выполнению комплекса упражнений |
| *25.* | | |  | | Прыжки через качающуюся скакалку | Ком  бини  рован  ный  1 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 | Ком  бини  рован  ный  1 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 | Ком  бини  рован  ный  1 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 | | Ком  бини  рован  ный  1 час | Подвижные игры | | Овладение базовыми понятиями. Различать подвижные игры | | Использование игр во время прогулок | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Положительное отношение к урокам физкультуры |
| *29.* |  | | | История развития гимнастики | | Ком  бини  рован  ный  1 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 | | Ком  бини  рован  ный  1 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 | | Ком  бини  рован  ный  1 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» | | Ком  бини  рован  ный  1 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 | | Ком  бини  рован  ный  1 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 учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Положительное отношение к урокам физкультуры .Понимание значения выполнения утренней гимнастики . . |
| *34.* |  | | | Развитие гибкости. | | Ком  бини  рован  ный  1 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 | | Ком  бини  рован  ный  1 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 | | Ком  бини  рован  ный  1 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 | | Ком  бини  рован  ный  1 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 | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *39.* |  | | | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. | | Ком  бини  рован  ный  1 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 учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Положительное отношение к урокам физической культуры |
| *40.* |  | | | Лазанье по гимнастической скамейке изученными способами | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *41.* |  | | | .Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *42.* |  | | | Режим дня школьника | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *43.* |  | | | Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *44.* |  | | | Перелезание через гимнастическую скамейку | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *45.* |  | | | Перелезание через горку матов | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *46.* |  | | | Преодоление препятствий | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *47* |  | | | Вис лежа на низкой перекладине | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *48* |  | | | Как правильно ухаживать за своим телом | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| *49* |  | | | Развитие чувства равновесия. | | Ком  бини  рован  ный  1 час | Освоение упражнений ,направленных на развитие равновесия | | | .Определение влияния физических упражнений на здоровье человека | Вносить коррективы в свою работу | | | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |  |
| *50* |  | | | Полоса препятствий | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *51.* |  | | | Спортивные виды гимнастики | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *52.* |  | | | Подвижные игры . | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *53.* |  | | | История возникновения лыж | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *54.* |  | | | Как приготовиться к урокам на лыжах | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *55.* |  | | | .Эстафеты на санках | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *56.* |  | | | .Основные способы передвижения на лыжах | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *57.* |  | | | Передвижение скользящим шагом | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *58.* |  | | | «Зимняя крепость» | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *59.* |  | | | Повороты переступанием вокруг пяток | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *60.* |  | | | Передвижение скользящим шагом с палками . | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *61.* |  | | | Эстафеты на лыжах и на санках | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *62.* |  | | | Подъем в уклон | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *63.* |  | | | Основная стойка лыжника | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *64.* |  | | | Метание снежков в цель | | Ком  бини  рован  ный  1 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 | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *66.* |  | | | Поворот переступанием вокруг носков лыж | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *67.* |  | | | Спуск с пологого склона .Эстафеты на лыжах | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *68.* |  | | | Торможение палками .Игра «Кто дальше « | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *69.* |  | | | Торможение падением | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *70.* |  | | | « Вышибалы на снегу « | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *71.* |  | | | Передвижение на лыжах | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *72.* |  | | | Передвижение на лыжах | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *73.* |  | | | Метание снежков на дальность | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *74.* |  | | | Совершенствование спусков и подъемов .Эстафета «Воротца» | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *75.* |  | | | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках | | Ком  бини  рован  ный  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 положительного  отношения  к учению |
| *76.* |  | | | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках | | Ком  бини  рован  ный  1 час |  | | |  |  | | |  | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| *77.* |  | | | Закаливание организма .Подвижная игра «Совушка « | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *78.* |  | | | Бег из различных исходных положений | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| *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 положительного  отношения  к учению |
| 80 |  | | | Прыжок в высоту с места толчком двух ног | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 81 |  | | | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 82 |  | | | .Прыжки по разметкам Подвижная игра «Совушка» | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 83 |  | | | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 84 |  | | | Физические качества человека | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 85 |  | | | Ритмическая гимнастика | | Ком  бини  рован  ный  1 час | Разучивание и выполнение комплекса ритмической гимнастики | | | Умение выполнять движения в определенном ритме и темпе | Понимание цели выполняемых действий | | |  | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| 86 |  | | | Развитие физических качеств .Подвижная игра «Воробьи ,вороны ,» | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 87 | |  | | Развитие координационных способностей .Игра « Запрещенное движение « | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 88 |  | | | Спортивные игры .Игра «Третий лишний « | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 89 |  | | | Метание теннисного мяча на дальность | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| *90* |  | | | Положение «высокий старт» Игра «Мышеловка « | | Ком  бини  Прован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 91 |  | | | Развитие выносливости .Подвижная игра «Планета» | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 92 |  | | | Бег на 30м | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 93 |  | | | Элементы спортивных игр . ..Игра «Пингвины» | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 94 |  | | | Подготовка к проектной работе «Семейная эстафета» | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 95 |  | | | Диагностика .Показатели физического развития и физической подготовленности | | Ком  бини  рован  ный  1 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 положительного  отношения  к учению |
| 96-99 |  | | | Резервные уроки | | Ком  бини  рован  ный  4часа |  | | |  |  | | |  |  |
|  |  | | |  | |  |  | | |  |  | | |  |  |