

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (со всеми изменениями);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов) педагогов МБОУ СШ № 5;
- Учебный план МБОУ СШ № 5 на 2020 - 2021 учебный год;
- Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» автора В.И Лях

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 1 классе – 99 часов (из расчета 3 раза в неделю). Срок реализации программы – 1 год.

Цели и задачи учебного предмета

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СТРУКТУРА КУРСА

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о

самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.
Гимнастика для глаз.

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.
Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.
Бег с изменением направления, ритма и темпа.
Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.
Понятие «короткая дистанция».
Развитие скоростных качеств, выносливости
Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
Смешанное передвижение до 1 км.
Равномерный, медленный бег до 8 мин.
6-минутный бег.
Игры и эстафеты с бегом на местности.
Преодоление препятствий
Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.
Прыжок в длину с места.
Прыжки со скакалкой.
Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
Спрыгивание и запрыгивание.
Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.
Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».
Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.
Метание малого мяча в вертикальную цель.
Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.
Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.
Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».
Развитие скоростно-силовых способностей

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (19ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Требования к уровню подготовки обучающихся

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

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебники и пособия

Физическая культура. 1 - 2 классы/ Под редакцией Петрова Т.В

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 1 - 4 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

Календарно - тематическое планирование 1 класс

1 четверть (27 часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
Лёгкая атлетика (20 часов)							
1.1			Дисциплина, собранность, организованность - лучшие помощники	Научится выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ.	П. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К. ставить вопросы, обращаться за помощью.	Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий
1.2			Строевые упражнения в игре «Кто быстрее»	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	П. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и	Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий

					<p>спортивными играми. Р. формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К. ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>		
1.3			Строевые упражнения в игре «Класс, смирно!»	<p>Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь».</p>	<p>П. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К. ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий
1.4			Учись правильно ходить	<p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического</p>	<p>Р. определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат. П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и</p>	<p>Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	Текущий

				развития (рост и массу тела).	оценивать процесс в результате своей деятельности. К. формулировать свои затруднения.		
1.5			На беговых дорожках	Научится: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м К. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения Р. адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
1.6			Давайте посоревнуемся	Научится: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м К. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения Р. адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
1.7			Учимся перестроению	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте;	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить	Текущий

				Научится выполнять задания на развитие физических качеств	оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	правильное решение.	
1.8			Учись правильно прыгать	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение.	Текущий
1.9			Кто дальше	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Текущий
1.10			Необыкновенные приземления	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Р. применять установленные правила в планировании способа решения. П. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К. определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение.	Текущий
1.11			Самый маленький мяч	Научиться правильно выполнять основные движения в метании;	Р. применять установленные правила в планировании способа	Мотивация учебной деятельности. Навыки	Текущий

				метать различные мячи на дальность с места из различных положений в заданную цель.	решения. П. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К. определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение.	сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение.	
1.12			Меткий стрелок	Научиться правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи на дальность с места из различных положений в заданную цель.	Р. применять установленные правила в планировании способа решения. П. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К. определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение.	Текущий
1.13			Забрось подальше	Научиться правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи на дальность с места из различных положений в заданную цель.	Р. применять установленные правила в планировании способа решения. П. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К. определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение.	Текущий
1.14			Поскорее догони	Научится: перемещаться вперед и назад при выполнении челночного бега, переставляя кубики;	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в	Текущий

				выполнять наклоны вперед для развития гибкости	выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	
1.15			Умей активно отдыхать	Научится: перемещаться вперед и назад при выполнении челночного бега, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Текущий
1.16			Школьные забавы	Учится выполнять организующие строевые команды и приемы.Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; К. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Текущий
1.17			Приглашаем посоревноваться	Учится выполнять организующие строевые команды и приемы.Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; К. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Текущий

1.18			Кто быстрее	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий
1.19			Ловкий бег	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий
1.20			Кросс 1000метров без учёта времени	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	П. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Текущий

					<p>К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Р. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.</p>		
2. Подвижные игры (7 часов)							
2.1			Удары по неподвижному мячу	<p>Уметь наносить удары по неподвижному мячу, знать варианты пасов</p>	<p>П. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру "Футбол"</p> <p>К. слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций.</p> <p>Р. видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	Текущий
2.2			Удары по катящемуся мячу	<p>Уметь наносить удары по катящемуся мячу, знать варианты пасов</p>	<p>П. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру "Футбол"</p> <p>К. слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций.</p> <p>Р. видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	Текущий

2.3			Удары по воротам	Уметь выполнять удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель	П. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру "Футбол" К. слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Р. видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий
2.4			Силовые упражнения. Игра «К своим флажкам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, силы,).	П. Уметь выполнять силовые упражнения. Осваивать универсальные умения во время подвижных игр. К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Текущий
2.5			Силовые упражнения. Игра «К своим флажкам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, силы,).	П. Уметь выполнять силовые упражнения. Осваивать универсальные умения во время подвижных игр. К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Текущий

					сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
2.6			Упражнения на развитие пресса. Игра «Воробы и вороны».	правильно выполнять основные движения при выполнении упражнений на развитие пресса	П. Уметь выполнять упражнения на развитие пресса. Осваивать универсальные умения во время подвижных игр. К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Текущий
2.7			Весёлые старты. Подвижные игры	Учится выполнять организующие строевые команды и приемы. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; К. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Текущий

2 четверть (21 час)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
3. Гимнастика (21 час)							
3.1			Инструктаж по технике безопасности	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.	К: Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения. Р: Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
3.2			Обучение группировке и перекатам Игра «Пройти бесшумно».	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	П. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р. Принимать и сохранять учебную задачу К. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Текущий
3.3			Обучение группировке и перекатам Игра «Пройти бесшумно».	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	П. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р. Принимать и сохранять учебную задачу К. Договариваться и приходить к общему решению в совместной	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Текущий

					деятельности		
3.4			Обучение перекатам назад – вперед. Игра – эстафета с мячами.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	П. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р. Принимать и сохранять учебную задачу К. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Текущий
3.5			Закрепление технике перекатов назад – вперед. Игра эстафета	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	П. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Р. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Текущий
3.6			Обучение техники перекатов на спину лежа на животе. Игра – эстафета	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	П. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р. Принимать и сохранять учебную задачу К. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Текущий
3.7			Обучение упражнению в равновесии. Строевые упражнения. Игра - эстафета	Уметь выполнять упражнения в равновесии. Выполнять строевые упражнения.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; Выполнять упражнения в равновесии	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства	Текущий

					<p>К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	в достижении поставленной цели.	
3.8			<p>Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Игра «Змейка».</p>	<p>Уметь выполнять упражнения в равновесии Выполнять строевые упражнения.</p>	<p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; Выполнять упражнения в равновесии</p> <p>К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	Текущий
3.9			<p>Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Игра «Змейка».</p>	<p>Уметь выполнять упражнения в равновесии Выполнять строевые упражнения.</p>	<p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; Выполнять упражнения в равновесии</p> <p>К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	Текущий

					<p>собеседника</p> <p>Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>		
3.10			<p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Строевые упражнения. Игра «Змейка».</p>	<p>Уметь выполнять упражнения в равновесии</p> <p>Выполнять строевые упражнения.</p>	<p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; Выполнять упражнения в равновесии</p> <p>К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	Текущий
3.11			<p>Обучения лазанию по наклонной скамейке. Игра – эстафета.</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической скамейке</p>	<p>П. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p>Р. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>К. задавать вопросы;</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	Текущий
3.12			<p>Лазание по наклонной скамейке. Игра – эстафета.</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической скамейке</p>	<p>П. Уметь лазать по гимнастической скамейке, включаться в творческую</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного</p>	Текущий

					деятельность под руководством учителя; Р. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; К. задавать вопросы;	отношения к уроку физической культуры	
3.13			Лазание по наклонной скамейке. Игра – эстафета.	Уметь лазать по гимнастической скамейке	П. Уметь лазать по гимнастической скамейке, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Р. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; К. задавать вопросы;	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Текущий
3.14			Лазание по наклонной скамейке. Игра – эстафета.	Уметь лазать по гимнастической скамейке	П. Уметь лазать по гимнастической скамейке, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Р. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; К. задавать вопросы;	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Текущий
3.15			Лазание по гимнастической стенке и канату.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Текущий

					<p>К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p>Р. формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p>	<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей,</p>	
3.16			Лазание по гимнастической стенке и канату.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату	<p>П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;</p> <p>К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p>Р. формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей,</p>	Текущий
3.17			Лазание по гимнастической стенке и канату.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;	<p>П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;</p> <p>К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p>Р. формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей,</p>	Текущий
3.18			Лазание по гимнастической стенке и канату.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;	<p>П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и</p>	Текущий

					<p>К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p>Р. формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p>	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей,	
3.19			Упражнения на гибкость. Игра-эстафета.	Правильно выполнять упражнения на гибкость, характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	<p>П. Уметь выполнять упражнения на гибкость</p> <p>К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий
3.20			Поднимание туловища из положения лежа.	Уметь выполнять упражнения вподнимании туловища из положения лежа.	<p>П. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p>Р. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>К. задавать вопросы;</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Текущий
3.21			Весёлые старты. Игра «К своим флажкам».	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p>П. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку	Текущий

					Р . Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; К . задавать вопросы;	физической культуры	
--	--	--	--	--	--	---------------------	--

3 четверть (27 часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
4. Подвижные игры (30 часов)							
4.1			Вводный технике и	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.	К:Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения. Р: Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П:уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
4.2			Обучение метанию малого мяча в цель Игры «Метко в цель»		П.Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося;	Текущий

					Р. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем		
4.3			Метание малого мяча в цель Игры «Метко в цель»	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	<p>П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p> <p>Р.Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
4.4			Метание малого мяча в цель Игры «Подвижная цель». Эстафеты.	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при</p>	<p>П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p> <p>Р.Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

				метании малого мяча	новом учебном материале в сотрудничестве с учителем		
4.5			Метание малого мяча в цель Игры «Подвижная цель». Эстафеты.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
4.6			Обучение броску и ловле мяча в парах. Игра «Мяч водящему»	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей .	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	Текущий
4.7			Обучение броску и ловле мяча в парах. Игра «Бросай –	владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски	Проявлять положительные качества личности и	Текущий

			поймай».	ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей .	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	
4.8			Бросок и ловля мяча в парах. Игра «Бросай – поймай».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей .	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	Текущий
4.9			Бросок и ловля мяча в парах. Игра «Мяч водящему».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей .	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	Текущий
4.10			Бросок и ловля мяча в парах. Игра «Мяч водящему».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. выбирать действия в соответствии с	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	Текущий

					поставленной задачей .		
4.11			Обучение броску мяча в стену и ловле после отскока. Игра «Передал – садись».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей .	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	Текущий
4.12			Бросок мяча в стену и ловля после отскока. Игра «Передал – садись».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей .	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	Текущий
4.13			Бросок мяча в стену и ловля после отскока. Игра «Передал – садись».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей .	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	Текущий
4.14			Бросок мяча в стену и ловля после отскока. Игра «Передал – садись».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	Текущий

				подвижных игр;	контроль в совместной деятельности. Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей .	различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	
4.15			Обучение ведению мяча на месте. Игра «Гонка мячей». Эстафеты с мячами.	Ведение на месте правой и левой рукой	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
4.16			Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей». Эстафеты с мячами.	Ведение на месте правой и левой рукой	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
4.17			Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Игра «Гонка мячей».	Ведение на месте правой и левой рукой и в движении	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Текущий

					<p>деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>общий язык и общие интересы.</p>	
4.18			<p>Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Гонка мячей».</p>	<p>Ведение на месте правой и левой рукой и в движении</p>	<p>П.Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Текущий</p>
4.19			<p>Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафеты с мячами</p>	<p>Ведение на месте правой и левой рукой и в движении</p>	<p>П.Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Текущий</p>
4.20			<p>Обучение броску мяча в кольцо</p>	<p>Бросок двумя руками от груди.</p>	<p>П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на</p>	<p>Оказывать бескорыстную</p>	<p>Текущий</p>

			Эстафеты с мячами.		расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
4.21			Бросок мяча в кольцо. Игра «Гонка мячей». Эстафеты с мячами.	Бросок двумя руками от груди.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
4.22			Бросок мяча в кольцо. Игра «Гонка мячей». Эстафеты с мячами.	Бросок двумя руками от груди.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий

					Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
4.23			Бросок мяча в кольцо. Игра «Гонка мячей». Эстафеты с мячами.	Бросок двумя руками от груди.	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
4.24			Обучение прыжку через скакалку. Игры «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	<p>П. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p>Р.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p>К. формулировать собственное мнение;</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Текущий
4.25			Прыжки через скакалку. Игры Эстафеты.	Освоить подвижные игры на совершенствование	П. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы,	проявление особого интереса к новому, собственно	Текущий

				навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	используя свой собственный опыт и различную информацию; Р. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К. формулировать собственное мнение;	школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
4.26			Прыжки через скакалку. Игры «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Р. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Текущий
4.27			Прыжки через скакалку. Игры «Удочка». Эстафеты.	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Р. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Текущий

4 четверть (24 часа)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
5. Подвижные игры (9 часов)							

4.28			Инструктаж по технике безопасности	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.	К: Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения. Р: Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
4.29			Обучение метанию набивного мяча. Игра – эстафета.	Осваивать технику метания набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании набивного мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; Р. определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
4.30			Закрепление техники метания набивного мяча	Осваивать технику метания набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

					задачи вместе с учителем; Р. определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
4.31			Метание малого мяча на дальность отскока. Игра – эстафета.	Осваивать технику метания набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; Р. определять наиболее эффективные способы достижения результата.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
4.32			Метание малого мяча на дальность отскока. Игра – эстафета.	Осваивать технику метания набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; Р. определять наиболее эффективные способы достижения результата.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
4.33			Выполнение упражнения на гибкость Игра – эстафета.	Правильно выполнять упражнения на гибкость, характеризовать роль и значение	П. Уметь выполнять упражнения на гибкость К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый	Текущий

				уроков физической культуры для укрепления здоровья	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	образ жизни.	
4.34			Выполнение силовых упражнений Игра – эстафета.	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, силы,).	П. Уметь выполнять силовые упражнения. Осваивать универсальные умения во время подвижных игр. К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Текущий
4.35			Выполнение силовых упражнений Игра – эстафета.	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, силы,).	П. Уметь выполнять силовые упражнения. Осваивать универсальные умения во время подвижных игр. К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Текущий
4.36			Выполнение	правильно	П. Уметь	Проявлять	Текущий

			упражнений на развитие пресса Игра – эстафета.	выполнять основные движения при выполнении упражнений на развитие пресса	выполнять упражнения на развитие пресса. Осваивать универсальные умения во время подвижных игр. К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	
5. Лёгкая атлетика (15 часов)							
5.1			Ходьба и бег с ускорением Игра «Пятнашки».	Научится: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м К. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения Р. адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
5.2			Ходьба и бег 30 метров Игра «Пятнашки».	Научится: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м К. сохранять доброжелательное отношение друг к другу,	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на	Текущий

					устанавливать рабочие отношения Р. адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	безопасный, здоровый образ жизни	
5.3			Ходьба и бег 30 метров Игра «Пятнашки».	Научится: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м К. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения Р. адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
5.4			Прыжки в длину с места Игра «К своим флажкам».	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Текущий
5.5			Прыжки в длину с места Игра «К своим флажкам».	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Текущий

5.6			Прыжки в длину и разбега. Игра «К своим флажкам».	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Текущий
5.7			Прыжки в длину и разбега. Игра «К своим флажкам».	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Текущий
5.8			Прыжки в длину и разбега. Игра «К своим флажкам».	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Р. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Текущий
5.9			Челночный бег 3x10 м. с кубиками. Игра-эстафета	Знать технику челночного бега. Осваивать технику челночного бега.	П. Правильно и технично выполнять движения при челночном беге. К. Слушать и слышать друг друга, сотрудничать со сверстниками Р. Формирование умения видеть ошибки и исправлять их по указанию	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Текущий

					взрослого, сохранять заданную цель		
5.10			Челночный бег 3x10 м. с кубиками. Игра-эстафета	Знать технику челночного бега. Осваивать технику челночного бега.	П. Правильно и технично выполнять движения при челночном беге. К. Слушать и слышать друг друга, сотрудничать со сверстниками Р. Формирование умения видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Текущий
5.11			Развитие выносливости в беге до 3 мин Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	П. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Текущий
5.12			Развитие выносливости в беге до 3 мин Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	П. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Текущий

					оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
5.13			Развитие выносливости в беге до 4 мин Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	П. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Текущий
5.14			Развитие выносливости в беге до 5 мин Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минут	П. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Текущий
5.15			Развитие выносливости в беге до 6 мин Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минуты	П. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом	Оценивать собственную учебную деятельность: свои	Текущий

			«Пятнашки». Итог года.		в чередовании с ходьбой К. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	
--	--	--	------------------------	--	--	---	--