

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с углублённым изучением  
отдельных предметов пгт Уни Кировской области

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ с УИОП пгт Уни  
.....Сорокина Е.Н.)  
Приказ № 152 от 30.08.2013

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1-Б КЛАСС

НА 2013-2014 УЧ.Г.

Учитель: Четверикова А.В.  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории

Уни 2013

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, рабочей программы В. И. Ляха

### Нормативно-правовая основа рабочей программы

1. Закон РФ «Об образовании»
2. ПРИКАЗ Министерства образования и науки РФ № 17785 от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19 декабря 2012 г. N 1067 г. Москва "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год"
4. Устав МБОУ СОШ с УИОП пгт Уни Кировской области
5. Учебный план МБОУ СОШ с УИОП пгт Уни Кировской области на 2013-2014 год .
6. Годовой календарный график МБОУ СОШ с УИОП пгт Уни Кировской области на 2013 - 2014 учебный год.

Образовательная деятельность осуществляется на основании лицензии № 001109 от 01.12.2011., свидетельства о государственной аккредитации Серия 43 №000237 от 02.03.2012

Физическая культура – обязательный учебный курс общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре( группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 определённым видам двигательной активности 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности субъективной трудности усвоения материал программы.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от

вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интецификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (Проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств,
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям,
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья,
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели,
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей,
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

На изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели). Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И. Ляха.

### **Результаты изучения учебного предмета.**

**Личностными** результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами являются следующие умения:

#### ***Регулятивные***

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

#### ***Познавательные***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой,
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях,
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами,

#### ***Коммуникативные***

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,

**Предметными** результатами являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности,
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класс

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.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснутся лбом колен	Коснутся ладонями пола	Коснутся пальцами пола	Коснутся лбом колен	Коснутся ладонями пола	Коснутся пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Содержание курса.**

№	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты	
			<i>Универсальные учебные действия</i>	<i>Предметные знания</i>
1	<b>Игровые упражнения</b>	20	<p><b>Личностные:</b> внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.</p>
2	<b>Ходьба на лыжах</b>	12	<p><b>Личностные:</b> внутренняя позиция школьника;</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах. Знать технику</p>

			<p>учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p><b>Регулятивные:</b>          планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;          оценивать правильность выполнения действия;          адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;          вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>          допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;          формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;          строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра;          использовать речь для регуляции своего действия.</p>	скольжения, подъёма и спуска.
3	<b>Упражнения с большими и малыми мячами</b>	15	<p><b>Личностные:</b>          учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p><b>Регулятивные:</b>          планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия;</p>	Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч.



			<p>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p><b>Коммуникативные:</b> допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;</p> <p>контролировать действия партнёра;</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия.</p>	
4	<b>Акробатические упражнения</b>	10	Выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату.	
5	Равновесие.	15	<p><b>Личностные:</b></p> <p>учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>планировать свои действия;</p> <p>оценивать правильность выполнения действия;</p> <p>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p>	Уметь держать равновесие.

			<p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет</p> <p>контролировать действия партнёра;</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия.</p>	
6	<b>Ходьба и бег. Прыжки.</b>	12	<p><b>Личностные:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p><b>Коммуникативные:</b> допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p>	<p>Уметь бегать в медленном темпе в течение 2 мин.</p> <p>Уметь прыгать через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах.</p> <p>Уметь прыгать в длину с места, с разбега и в высоту с прямого разбега, отталкиваясь одной ногой, мягко приземляясь на обе ноги.</p>

			<p>строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	
7	<b>Метания мяча</b>	10	<p><b>Личностные:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p><b>Коммуникативные:</b> допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Уметь бросать и ловить мяч(большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Уметь метать мяч в цель и на дальность</p>

**Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 1 классе.**

<b>№</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные понятия и термины, оборудование</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
1			Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег.	«Физическая культура» Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.	<b>Учатся</b> принимать и сохранять учебную задачу, выявлять различия в основных способах передвижения человека РУУД, ПУУД
2			Ходьба и бег. П/и «Занять своё место!»	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	<b>Планировать</b> свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
3			Ходьба и бег.	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	<b>Планировать</b> свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
4			Ходьба и бег.	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	<b>Планировать</b> свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
5			Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»	Техника прыжка	<b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности КУУД
6			Прыжки на одной и двух ногах.	Техника прыжка	<b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности КУУД
7			Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П/и «Охотники и утки»	Техника прыжка, скамья	<b>Планировать</b> свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
8			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см	Правильная осанка, скамья	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах КУУД
9			Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки.	Размыкание в сторону на ширину поднятых рук; на вытянутые руки	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах КУУД
10			Прыжки через скакалку, качающуюся и	Скакалка	

			неподвижную.		
11			Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. П/и «Волки во рву».	Скакалка	<b>Планировать</b> свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
12			Ходьба, бег. П/и «Пустое место»	Медленный бег, бег с ускорением.	<b>Учатся</b> принимать и сохранять учебную задачу, ПУУД
13			Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м.	Техника метания, мячи	<b>Осваивать</b> технику бросков малого мяча ПУУД
14			Метание мяча в горизонтальную мишень.	Техника метания, мячи	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча РУУД
15			Метание мяча в горизонтальную мишень. П/и «Угадай чей голосок?»	Метание в цель, мячи	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча РУУД
16			Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне	«Налево», «Направо»	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды ПУУД
17			Бег на скорость	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами ПУУД
18			Бег на скорость	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами ПУУД
19			Бег на скорость	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности КУУД
20			Бег на скорость	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами ПУУД
21			Техника длительного бега. Учёт по метанию в мишень	Техника бега	<b>Осваивать</b> технику беговых упражнений ПУУД
22			Бег на длинной дистанции ( от 500 до 1000м)	Техника бега	<b>Осваивать</b> технику беговых упражнений ПУУД
23			Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.	Мячи	<b>Развивать</b> физические качества ПУУД
24			Прыжки с места в длину в квадраты.	Техника прыжка	<b>Развивать</b> физические качества ПУУД
25			Комплекс ОРУ в движении. Метание	Набивные мячи	<b>Моделировать</b> физические

			набивного мяча.		нагрузки для развития ПУУД основных физических качеств
26			Метание набивного мяча.	Набивные мячи	<b>Развивать</b> физические качества ПУУД
27			Весёлые эстафеты.	Эстафеты, соревнование	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр КУУД
28			Комплекс ОРУ со скакалками. П/и «Кто выше прыгнет?»	Скакалка	<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физ.упр. ПУУД
29			Комплекс ОРУ со скакалками.	Скакалка	<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физ.упр. ПУУД
30			Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг	Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека ПУУД
31			Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке.	Вис спиной к гимнастической стенке	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений ПУУД
32			Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги.	Вис согнув ноги.	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений ПУУД
33			Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	Упор присев	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека ПУУД
34			Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	Упор присев	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека ПУУД
35			Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Третий лишний»	Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги.	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. КУУД
36			Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	Эстафеты, соревнование	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений ПУУД

37			Подвижные игры.	Эстафеты, соревнование	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр КУУД
38			Упражнения на развитие ловкости и внимания.	Эстафеты, соревнование	<b>Планировать</b> свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
39			Упражнения на развитие ловкости и внимания.	Эстафеты, соревнование	<b>Планировать</b> свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
40			Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты	Скамья, эстафета	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений ПУУД
41			Упражнения на гимнастической скамейке.	Скамья	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений ПУУД
42			Прыжки через скакалку. Весёлые старты.	Скакалка, эстафета	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении прыжковых упражнений. ПУУД
43			Прыжки через скакалку.	Скакалка	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении прыжковых упражнений. ПУУД
44			Упражнения на развитие ловкости и внимания.	Эстафеты, соревнование	<b>Планировать</b> свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
45			Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	Акробатика, группировка	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. ПУУД
46			Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе.	Акробатика, группировка	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. ПУУД
47			Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	Акробатика, группировка	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и

					акробатических комбинаций. ПУУД
48			Закрепление по теме: «Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе».	Акробатика, группировка	<b>Закреплять</b> технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций ПУУД
49			Кувырок вперёд	Из упора присев	<b>Принимать</b> и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, РУУД. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. ПУУД
50			Кувырок назад.	Из упора присев	<b>Принимать</b> и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, РУУД. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. ПУУД
51			Стойка на лопатках. Мост.	Стойка на лопатках. Мост.	<b>Принимать</b> и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, РУУД. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. ПУУД
52			Закрепление по теме: «Кувырок вперёд, назад»	Из упора присев	<b>Принимать</b> и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, РУУД. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. ПУУД
53			Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах	<b>Осваивать</b> технику передвижения на лыжах, двигательные действия. ПУУД
54			Совершенствование скользящего шага	Лыжи	<b>Осваивать</b> технику скользящего



					шага. ПУУД
55			Учет по технике подъема	Лыжи	<b>Закреплять</b> технику подъёма. ПУУД
56			Отработка навыков в подъемах и спусках	Лыжи	<b>Закреплять</b> технику подъёма. ПУУД
57			Учет по технике подъема	Лыжи	<b>Принимать и сохранять</b> учебную задачу. РУУД
58			Развитие выносливости при ходьбе на лыжах	Лыжи	<b>Принимать и сохранять</b> учебную задачу. РУУД
59			Совершенствование техники передвижения.	Лыжи	<b>Принимать и сохранять</b> учебную задачу. РУУД
60			Совершенствование техники скольжения.	Лыжи	<b>Принимать и сохранять</b> учебную задачу. РУУД
61			Формирование умения ходьбы на лыжах	Лыжи	
62			Формирование умения ходьбы на лыжах	Лыжи	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. КУУД
63			Контроль прохождения дистанции на лыжах	Лыжи	<b>Принимать и сохранять</b> учебную задачу, планировать её реализацию. РУУД
64			Закрепление техники передвижения на лыжах	Лыжи	<b>Принимать и сохранять</b> учебную задачу, планировать её реализацию. РУУД
65			Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»	Техника прыжка	<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. ПУУД
66			Прыжки (в глубину) со скамейки.	Техника прыжка	<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. ПУУД
67			Лазанье по гимнастической стенке. П/и «По местам»	Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги.	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений. ПУУД
68			Строевые команды. Эстафеты.	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды. ПУУД
69			Бросок и ловля теннисного мяча.	Бросок и ловля мяча	<b>Осваивать</b> технику бросков

					теннисного мяча. ПУУД
70			Закрепление. Бросок и ловля теннисного мяча.	Бросок и ловля мяча	<b>Закреплять</b> технику бросков теннисного мяча. ПУУД
71			Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	Бросок и ловля мяча	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. ПУУД
72			Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»	Эстафеты, соревнование, мяч	<b>Планировать</b> свои действия в соответствии с поставленной задачей. РУУД
73			Упражнения на развитие ловкости и внимания.	Эстафеты, соревнование	<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. ПУУД
74			Закрепление по теме: «Техника ходьбы и бега»	Техника ходьбы и бега	<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. ПУУД
75			Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Техника прыжка	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. РУУД
76			Прыжки через качающуюся скакалку.	Техника прыжка, скакалка	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении прыжковых упражнений. ПУУД
77			Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.	Техника прыжка, скакалка	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. ПУУД
78			Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.	Техника прыжка, скакалка	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений. ПУУД
79			Подвижные игры.	Эстафеты, соревнование	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. ПУУД
80			Упражнения на развитие координации движения.	Равновесие, скамья	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении

					упражнений. ПУУД
81			Упражнения на развитие координации движения. П/и «Метко в цель»	Равновесие, техника броска, мяч	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений. КУУД <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
82			Упражнения на развитие координации движения.	Равновесие, мяч, скамья	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений. ПУУД
83			Упражнения на развитие координации движения.	Равновесие, мяч, скамья	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений. ПУУД
84			Подтягивание ( мальчики-в висе, девочки-вис лёжа). П/и «Салки с мячом».	Подтягивание, турник	<b>Принимать и сохранять</b> учебную задачу, планировать её реализацию. РУУД
85			Подтягивание ( мальчики-в висе, девочки-вис лёжа).	Подтягивание, турник	<b>Осваивать</b> технику подтягивания. ПУУД
86			Подтягивание ( мальчики-в висе, девочки-вис лёжа).	Подтягивание, турник	<b>Осваивать</b> технику подтягивания. ПУУД
87			Упражнения для сохранения равновесия. Игра-эстафета с ведением мяча и передачей следующему.	Эстафета	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. РУУД
88			Упражнения для сохранения равновесия.	Равновесие, скамья	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений. ПУУД
89			Прыжки в длину с места.	Техника прыжка	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений. ПУУД
90			Прыжки в длину с места.	Техника прыжка	<b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений. ПУУД
91			Учёт по прыжкам в длину с места.	Техника прыжка	<b>Осваивать</b> технику прыжков в длину. ПУУД

92		Ведение мяча в шаге.	Ведение мяча	<b>Осваивать</b> технику ведения мяча. ПУУД
93		Ведение мяча в шаге.	Ведение мяча	<b>Осваивать</b> технику ведения мяча. ПУУД
94		Прыжок в длину с места толчком двух ног. Длительный бег.	Техника прыжка толчком	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. ПУУД
95		Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Техника прыжка	<b>Осваивать</b> технику прыжка. ПУУД
96		Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Техника прыжка	<b>Осваивать</b> технику прыжка. ПУУД
97		Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут) Эстафеты.	Эстафеты.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. ПУУД
98		Эстафеты.	Эстафеты.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. ПУУД
99		Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут)	Техника длительного бега	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. ПУУД

#### Список литературы

- Качашкин В.М. Методика физического воспитания.-М., Просвещение, 1993.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 класс.- М., ВАКО, 2006.
- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.- М., Просвещение, 2008.

