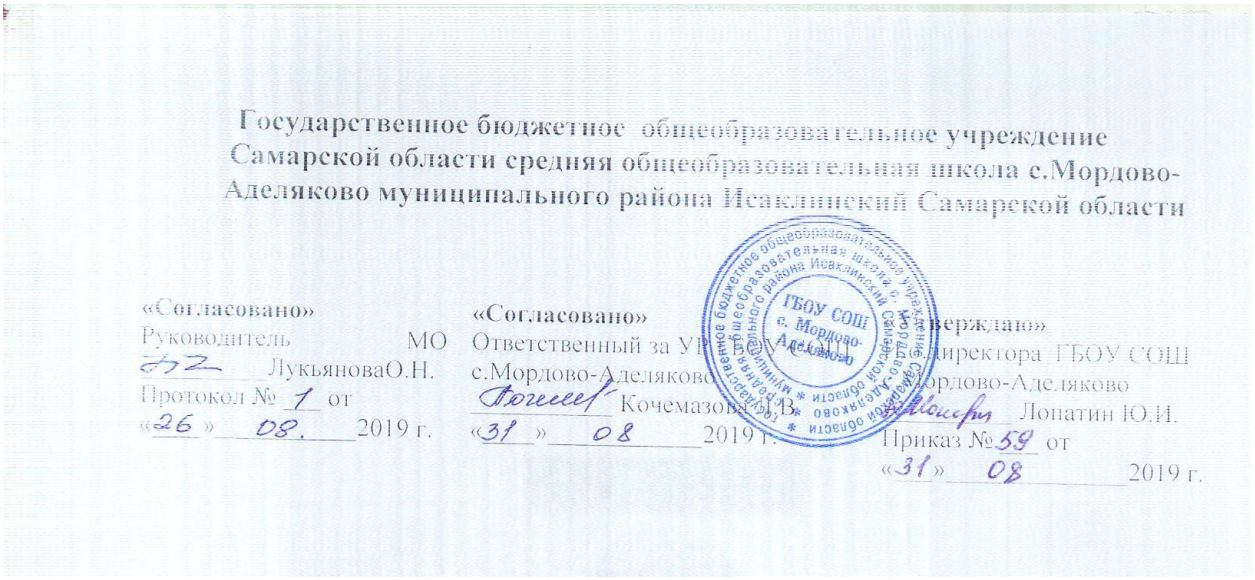

Рабочая программа учебного курса

Физическая культура

для 1 класса

УМК «Школа России»

Всего часов на изучение программы - 99
Количество часов в неделю - 3

Составитель: учитель начальных классов
ГБОУ СОШ с.Мордово-Аделяково
Кузнецова Татьяна Николаевна

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, требованиями основной образовательной программы и учебного плана ГБОУ СОШ с. Мордово-Аделяково, планируемыми результатами начального общего образования по физической культуре и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1.В.И.Лях. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы.: М. Просвещение, 2015г
2. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: М., Просвещение, 2015г

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» выделяется в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих **целей:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Содержание программы

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика, физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

Простейшие способы передвижения на лыжах; повороты, спуски, подъёмы, торможение.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 (нестандартных) 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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

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

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема (раздел) программы	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	11ч.
2.	Подвижные игры	13 ч.
3.	Гимнастика	18 ч.
4.	Подвижные игры на основе баскетбола	6 ч.
5.	Лыжная подготовка	21 ч.
6.	Подвижные игры на основе баскетбола	6 ч.
7.	Подвижные игры	13 ч
8.	Лёгкая атлетика	11 ч.
	ВСЕГО:	99 ч.

Календарно – тематическое планирование предметной линии «Физическая культура»
в рамках УМК «Школа России» в 1 классе 3 часа в неделю - 99 часов в год.

№ урока дата	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			
			предметные		Метапредметные	Личностные
			Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться		
Легкая атлетика (11 часов)						
1	**Инструктаж по ТБ.** **Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».**	Вводный	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий
2	**Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..**	Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
3	**Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра**	Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун.	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

	«Вызов номера».			скоростью до 60 м.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	
4	**Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».**	Комбини-рованный	Ходить под счёт	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.**	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий
5	**Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».**	Комбини-рованный	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
6.	**Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».**	Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. принимать и сохранять учебную задачу;адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности
7	**Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».**	Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
8.	**Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».**	Комбини-рованный	правильно выполнять основные движения в прыжках;	приземляться в яму на две ноги	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					решению в совместной деятельности	
9.	**Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».**	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
10.	**Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».**	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
11.	**Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».**	Комбини-рованный	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
Подвижные игры (13 часов)						
12	**Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».**	Изучение нового материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

13-14	**Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».** **.**	Комплекс-ный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
15-17	**. Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».**	Комплекс-ный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
18-20	**. Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».**	Комплекс-ный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
21-24	**. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».**	Комплекс-ный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
Гимнастика (18 часов)						
25	**Инструктаж по ТБ** **Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в**	Изучение нового материала	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы раздельно и в	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

	круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .			комбинации	Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	
26-27	**Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».**	Комплексный	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
28-29	**Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».**	Комплексный	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
30	**Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».**	Комплексный	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
31-33	**Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на**	Изучение нового материала	Научиться выполнять строевые упражнения.	Выполнять упражнения в равновесии	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

	вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».				Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	
34-36	**Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».**	Изучение нового материала	лазать по гимнастической стенке;	Выполнять упражнения в равновесии	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
37-39	**Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».**	Изучение нового материала	лазать по гимнастической стенке, канату;	Выполнять упражнения	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
40-42	**Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».**	Изучение нового материала	лазать по гимнастической стенке, канату;	Выполнять упражнения	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)						
43-45	**Инструктаж по ТБ** **Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».**	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение	играть в мини-баскетбол	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

46-48	**Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».**	Комплекс-ный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение	играть в мини-баскетбол	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
Лыжная подготовка (21 час)						
49	**Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж**	Изучение нового материала	Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
50-52	**Ступающий и скользящий шаг«Играй, играй-мяч не теряй».**	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
53-54	**Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».**	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
55-56	**Ступающий шаг с палками«Играй, играй-мяч не теряй».**	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					Коммун. задавать вопросы;	
57-59	**Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».**	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
60-62	**Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».**	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
63-65	**Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».**	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
66-67	**Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».**	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
68	**Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».**	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

69	**Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».**	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)						
70	**Инструктаж по ТБ** **Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».**	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение	играть в мини-баскетбол	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
71	**Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».**	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение	играть в мини-баскетбол	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
72	**Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».**	Изучение нового материала	владеть мячом: дер-жание, передачи на рассто-яние, ловля, ведение	играть в мини-баскетбол	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
73	**Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»**	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение	играть в мини-баскетбол	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					решению в совместной деятельности	
74-75	**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»**	Комплекс-ный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение	играть в мини-баскетбол	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
Подвижные игры (13 часов)						
76	**Инструктаж по ТБ Подвижная игра «Пятнашки».**	Комплекс-ный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
77-80	**Подвижная игра «Лисы и куры»**	Комплекс-ный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
81-82	**Подвижная игра «Прыгающие воробушки»**	Комплекс-ный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
83-85	**Подвижная игра «К своим флажкам»**	Комплекс-ный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

					Коммун. формулировать собственное мнение;	
86-88	**Подвижная игра «Зайцы в огороде»**	Комплекс-ный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
Легкая атлетика (11 часов)						
89	**Инструктаж по ТБ** **Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»**	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	бегать с максимальной скоростью	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
90-92	**Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты**	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	максимальной скоростью до 60 м.	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
93-95	**Прыжок в длину с места. Эстафеты.**	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
96-97	**Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты**	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

					ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;	
98	**Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»**	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
99	**Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»**	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа