

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Моглинская средняя общеобразовательная школа»

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ №119 от 10.06.2021

Директор



Дмитриев В.И.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1 класс

Программа разработана на основе ФГОС, образовательной программы МБОУ «Моглинская средняя общеобразовательная школа», примерной программы по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

Составитель: Патеева Т. В.,
учитель начальных классов

2021 г.

1. Цели и задачи

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- 1.укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 2.совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- 3.формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 4.развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
- 5.обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Место предмета в структуре ООП

Авторская программа курса рассчитана на 99 часов, 3 часа в неделю. Исходя из учебного плана школы, на изучение предмета «Физическая культура» в 2021-2022 году отведено 99 часов, 3 часа в неделю. Программа используется без изменений.

3. Содержание программы

Базовым компонентом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств 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 организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- умение 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.

Структура и содержание курса

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Для более качественного освоения предметного содержания программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведении самостоятельных занятий.

Уроки с **образовательно-предметной направленностью** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок.

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: скользящий шаг.

Спуски в основной стойке.

Подъем ступающим шагом.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4. Требования к уровню подготовки учащихся класса

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся I 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 для определения уровня физической подготовленности:

- прыжок в длину с места;
- челночный бег 3 x 5 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;
- наклон вперед из положения «сидя»

Уровень физической подготовленности в I классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз)	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

места(см)						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	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					

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и самопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

- характеристик явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения

5. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	дата		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			
	по плану	по факту			Предметные		Метапредметные	Личностные
					Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться		
1	02.09		Вводный инструктаж по ТБ	Вводный	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	<u>П</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Р</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>К</u> задавать вопросы	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий
2	03.09		Ходьба и бег. Бег 30 м	Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м	<u>П</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Р</u> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>К</u> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия	Проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов

3	04.09		Ходьба и бег. Разновидности и ходьбы.	Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	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, собственному школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов
4	08.09		Ходьба и бег. Бег с ускорением	Комбинированный	Ходить под счёт	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м	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	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий
5	10.09		Ходьба и бег. Бег 60 м	Комбинированный	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
6	11.09		Ходьба и бег. Игра «Вызов номера»					
7	15.09		Прыжки с продвижением вперед	Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте	выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности
8	17.09		Прыжки на двух ногах вместе	Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте	выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте	П уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного»

							и различную информацию; Р принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К формулировать собственное мнение	» типа
9	18.09		Прыжки на месте, в длину с места	Комбинированный	правильно выполнять основные движения в прыжках	приземляться в яму на две ноги	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
10	22.09		Бросок малого мяча	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	П понимание и принятие цели. 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	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
11	24.09		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Бег по пересеченной местности	Изучение нового материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П уметь использовать наглядные модели; находить 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
12	25.09		Эстафеты. Игра «К своим флажкам» Бег по пересеченной местности	Комбинированный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам

13	29.09		Эстафеты. Игра «Два мороза». Бег по пересеченной местности				К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	«дошкольного» типа
14	01.10		Эстафеты. Игра «Пятнашки». Бег по пересеченной местности	Комбинированный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	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	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
15	02.10	Эстафеты. Игра «Два мороза». Бег по пересеченной местности						
16	06.10	Эстафеты. Игра «Пятнашки». Бег по пересеченной местности						
17	08.10		Эстафеты. Игра «Прыгающие воробушки», Бег по пересеченной местности	Комбинированный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
18	09.10	Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде». Бег по пересеченной местности						
19	13.10	Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде». Бег по пересеченной местности						
20	15.10		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Бег по пересеченной местности	Комбинированный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П понимание и принятие цели. 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	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов
21	16.10		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Акробатика Основная стойка					

22	20.10		Строевые упражнения				сохранять учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов
23	22.10		Основная стойка. Равновесие	Комбинированный	выполнять строевые команды	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 учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
24	23.10	Группировка. Строевые упражнения						
25	27.10		Игра «Совушка». Равновесие	Комбинированный	выполнять упражнения в равновесии	выполнять упражнения в равновесии	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	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
26	29.10		Опорный прыжок, лазание	Изучение нового материала	лазать по гимнастической стенке	выполнять упражнения	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
27	30.10		Игра «Ниточка и иголочка». Лазание, опорный прыжок	Комбинированный	лазать по гимнастической стенке	выполнять упражнения	П уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное

							и различную информацию; Р принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К формулировать собственное мнение	представление о качествах хорошего ученика
28	10.11		Акробатика	Комбинированный	выполнять акробатические элементы	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
29	12.11		Перестроение по звеньям. Строевые упражнения	Изучение нового материала	научиться выполнять строевые упражнения	выполнять упражнения	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 учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
30	13.11		Равновесие	Комбинированный	выполнять равновесие	выполнять упражнения в равновесии	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
31	17.11		Размыкание на вытянутые в сторону руки.	Изучение нового материала	научиться выполнять строевые упражнения.	выполнять упражнения	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Проявление учебных мотивов; предпочтение

			Строевые упражнения				Р принимать и сохранять учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
32	19.11		Равновесие	Комбинированный	выполнять равновесие	выполнять упражнения в равновесии	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 учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
33	20.11		Игра «Ниточка и иголочка». Опорный прыжок, лазание	Комбинированный	лазать по гимнастической стенке	выполнять упражнения	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	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
34	24.11	Лазание, опорный прыжок						
35	26.11		Акробатика	Изучение нового материала	научиться выполнять элементы акробатики	выполнять акробатические элементы раздельно 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 учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
36	27.11		Ходьба по гимнастической скамейке. Строевые упражнения	Изучение нового материала	научиться выполнять строевые упражнения.	выполнять упражнения	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного»

							учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	типа урокам «дошкольного» типа
37	01.12		Равновесие	Комбинированный	выполнять равновесие	выполнять упражнения в равновесии	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 учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
38	03.12		Перешагивание через мячи. Строевые упражнения	Изучение нового материала	научиться выполнять строевые упражнения	выполнять упражнения	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
39	04.12		Равновесие	Комбинированный	выполнять равновесие	выполнять упражнения в равновесии	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 учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
40	08.12		Игра «Ниточка и иголочка». Опорный прыжок, лазание	Изучение нового материала	лазать по гимнастической стенке	выполнять упражнения	П уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Р принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
41	10.12		Лазание, опорный прыжок	Изучение нового материала	лазать по гимнастической стенке	выполнять упражнения	используя свой собственный опыт и различную информацию; Р принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	

							К формулировать собственное мнение	
42	11.12		Игра «Школа мяча». Инструктаж по ТБ. Игра «К своим флажкам»	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	играть в мини-баскетбол	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
43	15.12	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Два мороза»						
44	17.12	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»						
45	18.12	Ловля мяча на месте. Игра «Прыгающие воробышки»						
46	22.12		Передача мяча снизу на месте. Игра «Зайцы в огороде»	Комбинированный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр		П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
47	24.12		Эстафета с мячом «Играй, играй – мяч не теряй». Игра «Лисы и куры»	Комбинированный				
48	25.12		Эстафета с мячом «Играй, играй – мяч не теряй». Игра «Лисы и куры»	Комбинированный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	выполнять упражнения	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
49	29.12		<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж	Изучение нового материала	правильно переносить лыжи	правильно ухаживать за лыжами	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
50	31.12		Ступающий и скользящий шаг	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному

							учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	содержанию занятий; проявление учебных мотивов
51	14.01		Ступающий и скользящий шаг	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах	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
52	15.01							
53	19.01		Ступающий шаг без палок	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах	П понимание и принятие цели. 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	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов
54	21.01		Ступающий шаг без палок	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах		
55	22.01		Ступающий шаг с палками	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах	П понимание и принятие цели. 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	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов
56	26.01							
57	28.01		Скользящий шаг без палок	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах	П уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;
58	29.01							
59	02.02							

							и различную информацию; Р принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К формулировать собственное мнение	проявление учебных мотивов
60	04.02		Скольльзящий шаг с палками	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах	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
61	05.02							
62	16.02							
63	18.02		Повороты переступанием	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах	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
64	19.02							
65	23.02		Повороты переступанием	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах	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 учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
66	25.02		Подъёмы и спуски под склон.	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах	П уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Р принимать	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
67	26.02							

							учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К формулировать собственное мнение	
68	02.03		Подъём лесенкой наискось	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах	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 учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
69	04.03		Передвижение на лыжах до 1 км	Изучение нового материала	передвигаться на лыжах	передвигаться на лыжах	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
70	05.03		<u>Инструктаж по ТБ</u> 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, броски в процессе подвижных игр	играть в мини-баскетбол	П понимание и принятие цели. 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	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
71	09.03		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, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	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, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов

							деятельности	
72	11.03		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч»	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	играть в мини-баскетбол	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
73	12.03		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, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	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
74	16.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	Комбинированный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
75	18.03							
76	19.03		<u>Инструктаж по ТБ</u> Подвижная игра «Пятнашки».	Комбинированный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	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	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
77	01.04		Подвижная игра «Лисы и куры»	Комбинированный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное
78	02.04							
79	06.04							
80	08.04							

							К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	осознанное представление о качествах хорошего ученика
81	09.04		Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Комбинированный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П онимание и принятие цели. 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	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
82	13.04							
83	15.04		Подвижная игра «К своим флажкам»	Комбинированный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	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	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
84	16.04							
85	20.04							
86	22.04		Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Комбинированный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П онимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
87	23.04							
88	27.04							
89	29.04		<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Игра «К своим флажкам»	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	бегать с максимальной скоростью	П онимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Р принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов

							ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; К задавать вопросы	
90	30.04		Бег с изменением направления, ритма и темпа	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	максимально й скоростью до 60 м	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
91	04.05	Бег в заданном коридоре						
92	06.05	Бег 60 м. Эстафеты						
93	07.05		Прыжок в длину с места. Эстафеты	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в прыжках;	прыгать в полную силу	П понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р принимать и сохранять учебную задачу; К договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
94	11.05							
95	13.05							
96	14.05		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в прыжках;	прыгать в полную силу	П понимание и принятие цели. 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	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
97	18.05							
98	20.05		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	П уметь использовать наглядные модели; находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных

						набивной мяч из различных положений	Р принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К формулировать собственное мнение	мотивов
99	21.05		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	П понимание и принятие цели. 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	Проявление учебных мотивов; предпочтении уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

- В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей образовательных учреждений / В.И. Лях. 2-е изд. – М.:Просвещение, 2012 г.;
- аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях);
- мультимедиапроектор;
- спортивный зал;
- спортивный стадион