



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Йошкар-Олы»

Рассмотрено на заседании МО
учителей физической культуры
протокол № ___ от
«__» _____ 2019г.
Руководитель МО
Щеголев В.М. 

«Согласовано»
Зам. директора по УВР


«30» августа 2019 г.

Утверждена
Директор

приказ № 1


«30» августа 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре

Для 1 класса (3 часа в неделю, всего 99 часов)

Составлено на основе программы ФГОС «Физкультура» 1 – 4 классы В.И.Ляха

Йошкар-Ола
2019

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения, на основе примерной программы по учебным предметам «Физкультура» 1 – 4 классы. автор программы «Физическая культура 1-4 классы» В.И.Ляха (М.: Просвещение 2011 г.).

При разработке программы были также использованы следующие документы:

- федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».

В УМК входит:

-«Физическая культура». Учебник. 1- 4 классы. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011 г.

Цель учебного предмета физическая культура:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре;
- содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействию гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (равновесие, ритм, быстрота, точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование движений) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Перспективная начальная школа», предмет представлен в предметной области «Физическая культура». При этом курс рассчитан в 1 классах **на 99 часов** (33 учебных недели), по **3 часа в неделю**. По мере прохождения материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Уроки по темам: «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры».

Информация о количестве учебных часов:

Количество часов в I четверти – 24

Количество часов в II четверти – 24

Количество часов в III четверти – 27

Количество часов в IV четверти - 24

Ценностные ориентиры содержания предмета.

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем ценности:

- патриотизма и Российской гражданственности (любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в т.ч. за спортивные успехи российских атлетов);
- нравственных чувств (нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга; уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь; толерантность);
- трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни (уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость);
- природы и окружающей среды (родная земля, природные факторы, как средства физического воспитания);
- прекрасного (красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие; самовыражение в творчестве и спорте);
- здоровья (сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение).

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Универсальные учебные действия.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности.

Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека. Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и предметами.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях:

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях;
- о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах;
- основ истории физической культуры и Олимпийского движения;
- о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

Учащийся начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания;

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях баскетбол, волейбол.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу

1-го года обучения.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в первом классе научатся:

- * различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;
- * раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры;
- * перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающиеся получают возможность научиться:

планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;
разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

- * перечислять правила составления режима дня;
- * составлять комплексы утренней гимнастики;
- * наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса;
- * разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания;
- * перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- * понимать и объяснять механизмы закаливания;
- * организовать самостоятельное закаливание организма;
- * перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека;
- * наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся:

- * обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности;
- * перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получают возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся:

- * узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта;
- * перечислять и сравнивать особенности стилей плавания;
- * объяснить роль участников спортивной тренировки;

* перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

Обучающиеся получают возможность научиться:

* перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;

* узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся:

* излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы;

* перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получают возможность научиться узнавать талисманов Олимпийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся в первом классе научатся:

* выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;

* выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;

* выполнять прыжки в длину с места;

* передвигаться на лыжах с палками;

* самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;

* выполнять акробатические упражнения (стойки, перекуты, висы).

Обучающиеся получают возможность научиться:

* играть в баскетбол по упрощенным правилам;

* выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

Содержание предмета «физическая культура».

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки. Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

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

1 класс. Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика упражнения для развития равновесия. Обучение классическому ходу в лыжных гонках. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

2 блок. Здоровый образ жизни.

1 класс. Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

3 блок. Начальные основы анатомии человека.

1 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

4 блок. Спорт.

1 класс. Спортивные эстафеты. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование.

1 класс. История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр

1 класс

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Характеристика видов деятельности учащихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

Легкая атлетика. Ходьба под счет, техника высокого старта, бег 30 метров, челночный бег 3×10 метров, челночный бег 4×9 метров метание на дальность и точность, прыжок в длину с места, различные варианты эстафет, броски набивного мяча.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: перекаты, мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой, висы, вращение обруча.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их. правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Метания теннисного мяча на дальность и точность.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

Гимнастика с основами акробатики. Построения в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «шагом марш», «бегом марш».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.

Лыжные гонки. Переноска лыж по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий шаг и скользящий как с палками, так и без; повороты переступанием; спуски.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Развивать выносливость и координационные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять смелость и настойчивость. Преодолевать естественные трудности (мороз, ветер).

Подвижные игры.

Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Волейбол: передача двумя руками из-за головы, броски одной рукой, ловля мяча, броски через волейбольную сетку с разных дистанций.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности. Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает программу по учебному предмету, учебники по физической культуре 1-4 класса, учебно-методические пособия для учителей физической культуры с конспектами уроков для каждого класса начальной школы.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики учебного предмета, а также особенностей базовых видов спорта, используемых в образовательном учреждении, и минимально допустимый перечень книгопечатной продукции, печатных, технических и других информационных средств обучения.

Спортивный инвентарь

Мячи: резиновые легкие, баскетбольные, футбольные, волейбольные; теннисные. Полный комплект (на каждого ученика класса) Мячи набивные весом 1 кг.

Мат гимнастический Комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на двух учеников)

Скакалки детские.

Гимнастические коврики.

Обруч пластиковый детский.

Палки гимнастическая.

Конусы.

Кегли. Полный комплект

Рулетка измерительная. Свисток игровой. Секундомер. Флажки стартовые. Не менее одного на класс Эстафетные палочки.

Учебно-практическое оборудование Стенка гимнастическая.

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Скамейка гимнастическая жесткая (2, 3, 4 м).

Сетка волейбольная.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Аптечка для оказания первой помощи

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

Примерная программа по физической культуре. Авторская программа по физической культуре. Журнал «Физическая культура в школе».

Учебно-методические пособия для учителя по физической культуре. Книги о физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Технические средства обучения: Магнитофон, музыкальный центр. Компьютер и мультимедийный проектор (по возможности) .

Литература:

В.И.Лях «Физическая культура». 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2011

Учебный план

№ /п	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	25
2	Гимнастика.	17
3	Подвижные игры.	19
4	Лыжная подготовка	20
5	Спортивные игры	18
	Итого:	99

Темы по теории изучаются в процессе уроков в течение года.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (мальчики)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4
			9	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6	6,5-5,6	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1
			9	10,2	9,9-9,3	8,8
			10	9,9	9,5-9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более
			8	750		1150
			9	800	800-950	1200
			10	850	850-1000 900-1050	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более
			8	1	3-5	7,5
			9	1	3-5	7,5
			10	2	4-6	8,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7	1	2—3	4 и выше
			8	1	2—3	4
			9	1	3—4	5
			10	1	3—4	5

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	90 и менее	110-130	150 и более
			8	100	125-140	155
			9	110	135-150	160
			10	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	500 и менее	600-800	900 и более
			8	550	650-850	950
			9	600	700-900	1000
			10	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	2	6-9	12,5
			9	2	6-9	13,0
			10	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	7	2 и ниже	4—8	12 и выше
			8	3	6—10	14
			9	3	7—11	16
			10	4	8—13	18

Система оценки планируемых результатов.

Оценивание результатов учащихся по предмету «Физическая культура» осуществляется во время текущего, тематического и итогового контроля.

Текущий контроль позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за урок оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а самодвижение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговый контроль включает выполнение контрольных упражнений в конце года.

Используемый для контроля материал: комплексная программа физического развития учащихся 1-11 классов.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

Классификация ошибок и недочетов

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс

№ урока	Тема урока	Универсальные учебные действия			Дата		
		предметные		Метапредметные	Личностные		
		Обучаемый научится	Ученик получит возможность научиться				
1 четверть 24 часа							
Легкая атлетика 11 часов							
1	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». История физической культуры и Олимпийское образование.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	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».	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 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	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;		
4	Ходьба на носках, пятках.	Ходить под счёт	правильно выполнять основные	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на	Ориентация на содержательные моменты школьной		

	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».		движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	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».	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.	Обучение прыжку с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная	Выполнять прыжок с места, прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжок с места, 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		

	игра «Два мороза».						
7	Прыжок с места, прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Выполнять прыжок с места, прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжок с места, 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.	Прыжок с места, прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	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 решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания в цель.	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность и в цель с места из различных	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		

	Подвижная игра «К своим флажкам».		положений	учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;			
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания в цель и на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность и в цель 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».	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 на	играть в подвижные	играть в подвижные	Позн. уметь использовать наглядные модели;	Ориентация на содержательные моменты	.	

	уроках подвижных игр. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Здоровый образ жизни.	игры с бегом, прыжками, метаниями	игры с бегом, прыжками, метаниями	Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
13-14	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Обучение прыжкам со скакалкой.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, прыгать со скакалкой.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, прыжкам со скакалкой.	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». Прыжки со скакалкой.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, прыгать со скакалкой.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, прыгать со скакалкой.	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	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		

				собственное мнение;			
18-20	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Прыжки со скакалкой.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, прыгать со скакалкой	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, прыгать со скакалкой.	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».	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		
2 четверть 24 часа							
Подвижные игры (6 часов)							
25	Подвижная игра «Лисы и куры». Спорт.	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом,	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа		

			прыжками, метаниями	учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	урокам «дошкольного» типа		
26	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	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;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		

27-28	Подвижная игра «К своим флажкам».	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 учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
29-30	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	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;		

Подвижные игры с элементами баскетбола (18 часов).							
31	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	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;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
32-35	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	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		

36-40	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель мишень. Игра «Попади в обруч».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	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		
41-44	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра «У кого меньше мячей».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	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;		

45-48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей».	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	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		
3 четверть 27 часов							
Лыжная подготовка (20 часов)							
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	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;		
50-51	Ступающий и скользящий шаг.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		

				Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
52- 53	Ступающий шаг без палок.	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		
54- 55	Ступающий шаг с палками.	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 особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
56-	Скользкий	Передвигаться	Передвигаться	Позн. уметь использовать	Ориентация на		

58	шаг без палок.	на лыжах	на лыжах	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;	содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
59-61	Скользкий шаг с палками.	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		
62-64	Повороты переступанием.	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	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		

				собственное мнение;			
65-66	Подъёмы и спуски под склон.	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		
67	Подъём лесенкой наискось.	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;		
68	Передвижение на лыжах до 1 км.	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		прыгать со скакалкой .

				Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов).							
69	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно 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 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;		
70-71	Основная стойка. Группировка. Перекаты в	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного»		

	группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».		комбинации	собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	типа		
72-73	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно 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;		
74-75	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». Начальные основы анатомии человека.	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно 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;		
4 четверть 24 часа							
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)							

76-77	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Научиться выполнять строевые упражнения.	Выполнять упражнения в равновесии	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		
78-79	Лазание по гимнастической скамье. Лазание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	лазать по гимнастической скамейке	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;		
80-82	Лазание по гимнастической скамье. Лазание по гимнастической скамье в упоре присев и стоя на	лазать по гимнастической скамейке	Выполнять упражнения	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		

	колених. Игра «Ниточка и иголочка».			Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
83-85	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	лазать по гимнастической скамейке	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;		
Легкая атлетика (14 часов)							
86	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	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		

87	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	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		
88	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 4x9 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	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		
89	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 4x9 м. Подвижная игра	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	бегать с максимальной скоростью	Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		

	«К своим флажкам».	максимальной скоростью		учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;			
90	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.	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;		
91-93	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	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;		
94-95	Прыжок в длину с места, с	правильно выполнять	Прыгать в полную силу	Позн. понимание и принятие цели. включаться	проявление учебных мотивов; предпочтение		

	разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	основные движения в прыжках;		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;	уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
96-97	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт».	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;		
98-99	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в	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.	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		

	цель».		метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
--	--------	--	---	--	--	--	--