

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 36 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 281  
от «31 » 08 2015 г.

**Рабочая программа по физической культуре для 1 б класса**  
Составлена на основе Примерной программы общего образования  
и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов  
(авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич)

Составитель: Шимохина Ирина Васильевна

---

учитель физической культуры  
квалификационная категория – высшая  
Стаж работы: 23 года

г. Иркутск  
2015-2016 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1б кл. составлена на основе фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения.

Нормативную базу для разработки рабочей программы представляют документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 г. № 576 "О внесении изменений в ФП учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. От 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Комплексная программа по физической культуре авторы: В.И.Лях, А. А. Зданевич. Москва издательство «Просвещение» 2012г.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-фз( ред .от 21.04.2011г.)
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101р

ФГОС. Рабочие программы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Авторы – составители Каинов А.Н. Курьерова Г.И. Физическая культура 1– 11 классы; Волгоград издательство « Учитель », 2014 г.

**Рабочая программа ориентирована на использование учебника:** « Физическая культура 1-4кл». В.И.Лях. « Просвещение » 2012.

Изучение физической культуры в рамках основного общего образования направлено на формирование следующих УУД:

### **Личностные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы:*

- положительное отношение к физической культуре, к школе;
- ориентация на понимание предложений и оценок учителей и товарищей;
- представление о причинах успеха в учебе;

- этические чувства (сочувствия, стыда, вины, совести) на основе анализа поступков одноклассников;
- знание основных моральных норм поведения.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- понимания причин успеха в учебе;
- оценки одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;
- представления о своей семейной и этнической принадлежности;
- ориентации в поведении на принятые моральные нормы;
- понимания чувств одноклассников, учителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- в сотрудничестве с учителем, классом находить варианты решения учебной задачи;
- осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил;
- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями;
- выполнять учебные действия по освоению двигательных умений и навыков;
- мобилизовать силы в преодолении препятствий;
- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- адекватно воспринимать оценку своей работы товарищами;
- принимать роль в учебном сотрудничестве;
- контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками;
- с помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками;
- анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности;
- воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения;
- проводить сравнение физических упражнений с использованием их для развития физических качеств;
- устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- обобщать (выделять ряд физических упражнений как по заданному признаку, так и самостоятельно);
- осуществлять запись дневника самоконтроля за состоянием своего организма;

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению (во фронтальной деятельности под руководством учителя);
- строить понятные партнеру высказывания.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- воспринимать другое мнение и позицию;
- задавать вопросы, адекватные данной ситуации, позволяющие оценить ее в процессе общения;
- договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре);
- адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач.

Изменения внесенные в программу соответствующего УМК: комплексная программы по физической культуре, авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 1– 11 классы; Москва, издательство «Просвещение», 2010г. В связи с отсутствием базы и безопасных условий для проведения занятий, раздел программного материала «Лыжная подготовка» заменен на раздел «Ритмика».

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Место предмета в учебном плане лица:** 99 часов в год, недельная нагрузка – 3 часа.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитывая возрастные особенности первоклассников, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и ввиду отсутствия места проведения занятий, решено заменить лыжную подготовку на ритмику.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью (На таких уроках учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре);
- образовательно-предметной направленностью (Такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.);
- образовательно-тренировочной направленностью (Уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-

тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	49
3	Гимнастика с элементами акробатики	24
4	Подвижные и спортивные игры	12
5	Ритмика	14

**На занятиях физической культуры в первом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков:** урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

**Методы проведения занятий разнообразны:** метод показа, метод сравнения, метод анализа.

**Формы организации учебного процесса:** индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

**Формы контроля опорной системы знаний:** наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

**Условия реализации:** наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная

площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ: РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА К концу первого года обучения ученик

**научится:**

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- **получить возможность научиться:**
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**Демонстрировать:**

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	6.5	7.0

Предметные  
освоения  
образовательной  
физкультуре включают подготовку к выполнению нормативов ГТО.

скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	110 и более	90 и более
силовые	Сгибание в висе лёжа количество раз	5 и выше	4 и выше
выносливость	Бег 300 метров без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
координационные	челночный бег 3х10 м	11.0	11.5
гибкость	наклон вперед из положения, сидя, см	9 и более	11,5 и более
скоростно-силовые	Поднимание и опускание туловища из положения, лёжа (руки за головой, ноги согнуты) за 30 секунд	18 и более	15 и более

результаты  
начальной  
программы по

## СОДЕРЖАНИЕ

Знания о физической культуре:

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- история развития физической культуры и первых соревнований;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.



На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Перестрелка» и др.

На материале «Ритмика и хореография»: игрогимнастика; танцевально-ритмическая гимнастика; игротанцы, Сюжетные уроки, игры путешествия; партерная гимнастика; Фигурная маршировка; упражнения с предметами и без предметов.

В программный материал 1 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

### **ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:**

Литература:

- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов. - М.: Просвещение, 2014.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
- Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.

- Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008

**Спортивное оборудование:** гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);  
легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;  
подвижные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.  
Ритмика и хореография: Музыкальный центр, гимнастические ленты и палки, мячи, флажки, обручи аудио записи, зеркала, свисток.

### Календарно – тематическое планирование.

№ урока п/п	Кол – во часов	Тема урока	Содержание урока	Характеристика основной деятельности ученика.	Дата проведения	
					По плану	фактически
1	28	Лёгкая атлетика. Вводный. Чередование ходьбы и бега. Построение в шеренгу, колонну.	Вводный. ИОТ – 32. Теоретические сведения: как человек движется? Чем мы занимаемся на уроках физической культуры? Основные части тела. Т. Б. на уроках легкой атлетики. Основная стойка, построение в шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Чередование ходьбы и бега. Построение в шеренгу, колонну.	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной активности: <b>получение знаний</b> о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-	1 нед.	
2		Чередование ходьбы и бега. Построение в шеренгу, колонну. Интегрированный «Окружающий мир»			1 нед	
3		Комплекс ОРУ. Подвижная игра. Интегрированный «Окружающий мир»	Комплекс ОРУ Подвижная игра.		1 нед	
4		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Подвижная игра.	Основная стойка, построение в колонну и в шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.		2 нед	

				социологические основы деятельности).		
5		Переменный бег с ходьбой. Интегрированный «Окружающий мир»	Теоретические сведения: Мышцы, кости и суставы. Закрепить построение в колонну и в шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время (игра).	Как укреплять свои кости и мышцы? Уметь контролировать свою осанку во время передвижений; положительное отношение к физической культуре, к школе; ориентация на понимание предложений и оценок учителей и товарищей; – представление о причинах успеха в учебе; –	2нед	
6		Переменный бег с ходьбой. Интегрированный «Окружающий мир»	Упражнения на формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног. Бег в удобном, спокойном темпе с чередованием ходьбы. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь».		2нед	
7		Размыкание в колонне и в шеренге на вытянутые руки.	Теоретические сведения: физические упражнения, положительные и отрицательные качества характера. Размыкание в колонне и в шеренге на вытянутые руки. Ходьба по кругу на носках, пятках, в полуприседе. Упражнения на формирования осанки.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Этические чувства (сочувствия, стыда, вины, совести) на основе анализа поступков одноклассников; знание основных моральных норм поведения.	3нед	
8		Развитие физических качеств в подвижной игре. Интегрированный «Окружающий мир»			3нед	
9		Равномерный бег. Подвижная игра. Интегрированный «Окружающий мир»	Бег в удобном, спокойном темпе 3-5 минут. Подвижная игра «Пятнышки»		3нед	
10		Закрепление размыкание в колонне и в шеренге на вытянутые руки.	Размыкание в колонне и в шеренге на вытянутые руки. Ходьба по кругу на носках, пятках, в полуприседе.	Ориентации в поведении на принятые моральные нормы;	4нед	
11					4нед	

		Упражнения на формирования осанки. . Интегрированный «Окружающий мир»	Упражнения на формирования осанки. Бег в удобном, спокойном темпе 3-5 минут. Подвижная игра «Пятнышки»	понимания чувств одноклассников, учителей. Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.		
12		Медленный бег. Прыжки на двух ногах и одной Интегрированный «Окружающий мир»	Теоретические сведения: в чём различие между здоровым состоянием и болезнью. Закрепить размыкание в колонне и в шеренге на вытянутые руки. Отработка техники медленного бега. Прыжки на двух и одной на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 сантиметров.	<b>Различать</b> разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. выполнять учебные действия по освоению двигательных умений и навыков; мобилизовать силы в преодолении препятствий;	4нед	
13		Медленный бег. Прыжки на двух ногах и одной.	Отработка техники медленного бега. Прыжки на двух и одной на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 сантиметров.		5нед	
14		Упражнение на гибкость и формирование правильной осанки. Интегрированный «Окружающий мир»	Теоретические сведения: что влияет на ваше здоровье и настроение? Упражнения на формирования осанки. Обучение техники метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Перестрелка».	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. Овладение умениями метанию малого мяча в цель.	5нед	
15		Метание малого мяча. Интегрированный «Окружающий мир»	Метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Перестрелка».	принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.	5нед	
16		Высокий старт. Метание на дальность. развитие физических качеств.	ОРУ. Высокий старт по сигналу учителя. Ознакомление с техникой метания мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка»	<b>Осваивать</b> высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. <b>Овладение</b> умениями метанию малого мяча на дальность.	6нед	
17		Метание на дальность.	Упражнения на формирования осанки.	<b>Моделировать</b> сочетание	6нед	

18	Развитие физических качеств Интегрированный «Окружающий мир»  Длительный бег. Интегрированный «Окружающий мир»	Закрепление техники метания мяча.  Техника длительного бега. Подвижная игра «Перестрелка».	различных видов ходьбы. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	6нед	
19	Длительный бег.	Упражнения на формирования осанки. Длительный бег. Подвижная игра «Перестрелка».	Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности;	7нед	
20	Формирование осанки. Интегрированный «Окружающий мир»	Упражнения на формирования осанки. Длительный бег. Подвижная игра «Перестрелка».	выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;	7нед	
21	Прыжки. Метания. Интегрированный «Окружающий мир»	Упражнения на формирования осанки. Закрепление техники выполнения прыжков и метания.	<b>Различать</b> разные виды прыжков, уметь менять направление во время бега, <b>оценивать</b> свое состояние.	7нед	
22	Прыжки. Метания.	Закрепление техники выполнения прыжков и метания.	Устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений; проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.	8нед	
23	Подвижная игра. Интегрированный «Окружающий мир»	Подвижная игра «Перестрелка».	Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности;	8нед	
24	Прыжки, метания. Развитие физических качеств. Интегрированный «Окружающий мир»	Прыжки и метания. Подвижная игра «Перестрелка».		8нед	
25	Формирование навыков	Упражнения на формирования осанки и	<b>Научиться</b> общаться и	9нед	

26		метания в подвижной игре «Перестрелка.  Формирование навыков метания в подвижной игре «Перестрелка. Интегрированный «Окружающий мир»	развитие гибкости. Формирование навыков метания, тренировка силы рук. Подвижная игра «Перестрелка».  Закрепление навыков метания, тренировка силы рук. Подвижная игра «Перестрелка».	взаимодействовать в игровой деятельности. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	9нед	
27		Развитие гибкости в партерной гимнастике. Интегрированный «Окружающий мир»	Партерная гимнастика, тренировка силы рук. Подвижная игра «Перестрелка».	Воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения.	9нед	
28		Развитие силовых качеств. Развитие гибкости в партерной гимнастике.	Партерная гимнастика, тренировка силы рук. Подвижная игра «Перестрелка».	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	10нед	
29	14	<b>Ритмика. Т.Б.</b> Упражнения на развитие ориентации.	Вводный. Техника безопасности. Ритмика и хореография. Упражнение на развитие ориентации в пространстве. Партерная гимнастика на развитие гибкости и амплитуды движений.	Техника безопасности на уроках ритмики и хореографии. Общие понятия <b>усвоения</b> ребёнком различных видов движений.	10нед	
30		Танцевальные шаги.	Хлопки в такт музыки («Горошинки»). Танцевальные шаги с носка, на носок.	понятия <b>усвоения</b> ребёнком различных видов движений. <b>Формирование</b> основных умений выполнения строевых упражнений, координации движений, расслаблять мышцы, <b>правильно дышать.</b>	11нед	
31		Упражнения на развитие ориентации.	Партерная гимнастика на развитие гибкости и амплитуды движений. Хлопки в такт музыки («Горошинки»).	умений выполнения строевых упражнений, координации движений, расслаблять мышцы, <b>правильно дышать.</b>	11нед	
32		Танцевальные шаги.	Танцевальные шаги с носка, на носок.	Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, Одноклассниками.	11нед	

33		Фигурная маршировка.	Марш на месте, с поворотом направо, налево – на 8 счётов.	<b>Формируется представление</b> , как нужно выполнить упражнение, влияние этих упражнений на развитие физических и двигательных качеств формирования правильной осанки. Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения.	12нед	
34		Партерная гимнастика. Позиции стоп	Партерная гимнастика. Позиции стоп -1, 6, 2.		12нед	
35		Основные положения туловища.	Партерная гимнастика. Основные положения туловища, головы.		12нед	
36		Основные положения туловища.	Партерная гимнастика. Основные положения туловища, головы.		13нед	
37		Упражнения в движении в колонне.	Упражнения в движение в колонне по одному из угла зала по диагонали с переходом в центре через одного. Марш на месте, с поворотом направо, налево – на 8 счётов.	<b>Формирование</b> у детей танцевальных движений, общей культуры, эстетическая радость занимающихся. <b>Формирования</b> правильной осанки. Мобилизовать силы в преодолении препятствий. <b>Выполнять</b> дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. <b>Развивается</b> творческое воображение, эмоциональные способности	13нед	
38		Фигурная маршировка с поворотом на 8 счётов.	Упражнения в движение в колонне по одному из угла зала по диагонали с переходом в центре через одного. Марш на месте, с поворотом направо, налево – на 8 счётов.		13нед	
39		Упражнения на отдельные группы мышц.	<i>Упражнения на отдельные группы мышц и подвижности суставов:</i> Упражнения и танцы на развитие художественно – творческих способностей.		14нед	
40		Танцевальная импровизация	Партерная гимнастика, танцевальная импровизация.		14нед	



41		Развитие физических качеств. Импровизация под музыку.	Танцы игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	<b>Уметь</b> выразительно и согласованно выполнить комплекс упражнений с предметом или без предмета под музыкальное сопровождение. Понимания причин успеха в учебе.	14нед	
42		Танцевальная импровизация под музыку.	Вольная импровизация под музыку, выбранную учителем. Танцевальная импровизация под музыку, выбранную учителем.		15нед	
43	24	<b>Гимнастика.</b> Обучение. Строевые упражнения. Элементы акробатики.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <b>Освоение универсальных умений</b> по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. <b>Осваивать универсальные умения</b> по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. <b>Описывать технику</b> разучиваемых упражнений.	15нед	
44		Закрепление. Строевые упражнения. Элементы акробатики	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка».		15нед	
45		Обучение. Акробатика: перекаты. Развитие физических качеств.	Упражнения на гибкость. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка».		16нед	
46		Закрепление. Акробатика: перекаты. Развитие физических качеств.	Упражнения на гибкость. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях».		16нед	

47		Обучение. Акробатика: «Кувырок вперёд».	Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».	<b>Осваивать технику</b> кувырка вперед в упор присев. <b>Выявлять</b>	16нед	
48		Закрепление. Акробатика: «Кувырок вперёд».	Закрепить кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Перестрелка».	характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. <b>Соблюдать</b>	17нед	
49		Обучение. Акробатика: «Гимнастический мост».	Комплекс ОРУ. Гимнастический мост из положения, лежа на спине. Игра «День и ночь».	правила техники безопасности при выполнении	17нед	
50		Закрепление. Акробатика: «Гимнастический мост».	Комплекс ОРУ. Гимнастический мост из положения, лежа на спине. Игра «День и ночь».	акробатического упражнения. <b>Осваивать</b> технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	17нед	
51		Акробатика: Обучение. «Стойка на лопатках». Подвижная игра.	ОРУ. Стойка на лопатках. Игра «День и ночь».	<b>Осваивать</b> технику выполнения стойки на лопатках. <b>Проявлять</b>	18нед	
52		Закрепление. «Стойка на лопатках» Равновесие. Обучение. Ходьба на носках. Равновесие.	ОРУ. Закрепить стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Перестрелка».	качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	18нед	
			Обучить (закрепить) ходьбе на носках (на полу	Адекватно воспринимать	18нед	

53		Ходьба на носках. Равновесие.	и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	оценку своей работы учителями.		
54		Обучить. Лазание и перелезание	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».	<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.	19нед	
55		Обучение. Преодоление препятствий	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек»	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	19нед	
56		Закрепление. Преодоление малых препятствий.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».	<b>Освоить</b> технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	19нед	
57		Эстафета. Развитие физических качеств	ОРУ. Эстафета- «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	<b>Освоить</b> технику перелезания через гимнастического козла.	20нед	
58		акробатическая комбинация	ОРУ. Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	20нед	
59		Акробатическая комбинация 3 упражнения слитно.	Закрепить акробатические комбинации. Игра «Перестрелка».	<b>Продемонстрировать</b> умение выполнять акробатические комбинации.	20нед	

60		Акробатическая комбинация. Развитие физических качеств	ОРУ на гибкость акробатические комбинации. Игра «День и ночь».	<b>Продemonстрировать</b> умение выполнять акробатические комбинации. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	21нед	
61		Партерная гимнастика, акробатическая комбинация.	Партерная гимнастика, закрепить акробатические комбинации.		21нед	
62		акробатические комбинации.	ОРУ на гибкость акробатические комбинации. Игра «День и ночь».		21нед	
63		Партерная гимнастика, акробатические комбинации.	Партерная гимнастика, акробатические комбинации.		22нед	
64		Акробатика: Обучение. «Стойка на лопатках»	ОРУ. Стойка на лопатках. Игра «День и ночь».	<b>Осваивать</b> технику выполнения стойки на лопатках. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	22нед	
65		Закрепление. «Стойка на лопатках» Перекач боком.	ОРУ. Закрепить стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Перестрелка».		22нед	
66		Развитие физических качеств партерной гимнастике	Строевые упражнения, партерная гимнастика		23нед	
67	12	<b>Подвижные игры.</b> Т.Б. Игры на развитие скоростных способностей. Игра в «Народный мяч»	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	<b>Освоить</b> технику безопасности на уроках подвижных игр, упражнения на внимание. Проявлять координацию при	23нед	

				выполнении упражнений. Развивать физические качества в подвижных играх.		
68		Игры на закрепление навыков прыжков.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (игра «Прыгающие воробушки»).	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижной игры «Точный расчет». <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. <b>Описывать</b> технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	23нед	
69		Игра «День и ночь»	Партерная гимнастика, игра «День и ночь»		24нед	
70		Закрепление подвижной игры «День и ночь»	Партерная гимнастика, игра «День и ночь»		24нед	
71		Игра «Перестрелка»	Партерная гимнастика, игра перестрелка.		24нед	
72		Игра «Перестрелка»	Партерная гимнастика, игра перестрелка.		25нед	
73		Игра «Перестрелка»	Партерная гимнастика, игра перестрелка.		25нед	
74		Игра «Перестрелка»	Партерная гимнастика, игра перестрелка.		25нед	
75		Игры на закрепление умений метаний на дальность.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. <b>Описывать</b> технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	25нед	
76		Игры закрепления метаний на точность.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).		26нед	
77		Игры на совершенствование	ОРУ. Перестрелка.		26нед	
78		метаний.	ОРУ. Перестрелка.		26нед	
79	21	<b>Легкая атлетика.</b> Т.Б. Разновидности ходьбы.	ИОТ – 31. Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Освоить</b> материал о	27нед	
80		Спортивная ходьба.	Правила по технике безопасности на уроках		27нед	

81		Обучение. Ходьба с преодолением препятствий.	лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	зарождении физической культуры на территории Древней Руси. <b>Освоить</b> прыжки со скакалкой.	27нед	
82		Закрепление. Разновидности ходьбы.	Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки» ОРУ.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации, выносливости.	28нед	
83		Обучение. Прыжки со скакалкой.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при работе со скакалкой. <b>Освоить</b> игры с использованием скакалки.	28нед	
84		Подвижная игра. Закрепление. Прыжки со скакалкой.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод»	Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности;	28нед	
85		Подвижная игра. Игры с использованием скакалки.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	проводить сравнение физических упражнений с использованием их для развития физических качеств;	29нед	
86		Подвижная игра.	Игры с использованием скакалки		29нед	
87		Обучение. Бросок набивного мяча. Подвижная игра.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения, стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра «Перестрелка».	<b>Освоить</b> бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения, стоя, ноги на ширине плеч.	29нед	
88		Закрепление. Бросок набивного мяча.			30нед	
89		Подвижная игра. Закрепление броска набивного мяча.	Броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения, стоя, ноги на ширине плеч.	задавать вопросы, адекватные данной ситуации, позволяющие оценить ее в процессе общения;	30нед	
90		Подвижная игра «Перестрелка».	Партерная гимнастика. Подвижная игра «Перестрелка».	договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре).	30нед	

91		Обучение. Бег на короткие дистанции. Броски мяча в подвижной игре «Перестрелка»	Бег со старта. Челночный бег. Подвижная игра «Перестрелка».	<b>Проявлять</b> качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию.	31нед	
92		Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Перестрелка».	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Перестрелка».	Осуществлять запись дневника самоконтроля за состоянием своего организма;	31нед	
93		Упражнения на координацию в передвижениях без предметов.	Упражнения на координацию в передвижениях по гимнастической скамейке с мячами.	<b>Уметь</b> координировать свои движения в различных условиях и исходных положений.	31нед	
94		Упражнения на координацию в передвижениях с предметами.	Упражнения на координацию в передвижениях по гимнастической скамейке с мячами.	Ориентации в поведении на принятые моральные нормы; понимания чувств одноклассников, учителей.	32нед	
95		Высокий старт.	Высокий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «Перестрелка».	<b>Освоить</b> технику выполнения высокого старта.	32нед	
96		Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка».	<b>Продemonстрировать</b> скоростно-силовые способности. <b>Осваивать</b> универсальные умения, <b>контролировать</b> величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	32нед	
97		Бег на выносливость.	Бег на выносливость. Подвижная игра «Перестрелка».		33нед	
98		Бег на 30 метров. Подвижная игра.	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Третий лишний».	<b>Развивать</b> физические качества. <b>Освоить</b> технику	33нед	

99		Прыжки. Подвижная игра.	Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия. Подвижная игра. «Третий лишний».	выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.	33 нед	
----	--	-------------------------	---	--	--------	--



### Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие действия	Дата проведения по факту

