

**Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»,
1 класс**

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения		Формы организации учебной деятельности	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО)		
			план	факт		Личностные	Метапредметные	Предметные
Легкая атлетика 15 часов								
1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Получение новых знаний.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Познавательные Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Коммуникативные формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия Регулятивные планируют свои действия в	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики. Разновидности и ходьбы и бега. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.. ГТО Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь
2	Форма-игра. Виды ходьбы, специальные упражнения. История возникновения ГТО.	1			Урок- игра	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений		
3	Форма-игра. Виды ходьбы, специальные упражнения. История возникновения ГТО.	1			Урок- игра	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		
4	Форма-игра. Как составить комплекс утренней зарядки? Специальные беговые упражнения.	1			Закрепление материала.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
5	Форма-игра. Специальные беговые упражнения. Что значит быть здоровым?	1			Урок- игра	Оценивать		
6	Форма-игра. Специальные	1			Урок-эстафета			

	беговые упражнения					<p>собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач</p> <p>Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач</p> <p>Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Познавательные самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы поставленных задач</p>	<p>выполнять высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Подготовка к ГТО</p> <p>Знать технику выполнения старта и финиша.</p> <p>Уметь выполнять старт с последующим ускорением.</p> <p>Подготовка к ГТО</p> <p>Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением</p>
7	Развитие координационных способностей. История физической культуры.	1			Урок-эстафета			
8	Развитие скоростных способностей. Правила поведения на улице.	1			Урок- игра			
9	Развитие координационных способностей.	1			Урок- путешествие			
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Солнце ,воздух и вода.(ЗОЖ)	1			Урок-соревнование			
11	Урок-игра.Метание мяча в цель.(Подготовка к ГТО)	1			Урок- игра			
12	Развитие скоростной выносливости	1			Урок-соревнование			
13	Метание мяча на дальность,игра "Лисы и куры"Особенности физической культуры. Связь с трудовой деятельностью.	1			Урок-эстафета			
14	Урок-игра Метание мяча в цель.	1			Урок-эстафета			
15	Урок-игра Метание мяча в цель.	1			Урок- игра			

								<p>движения. Знать технику подтягивания Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать технику подтягивания Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Подготовка к ГТО Уметь метать теннисный мяч на дальность. Уметь</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

пробегать в
равномерном
темпе 4
1 минуты
**Подготовка к
ГТО**

Гимнастика с элементами акробатики 21

16	Специальные упражнения. Основы знаний, техника безопасности.	1			Урок-соревнование	. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства	Коммуникативные договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Регулятивные Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Познавательные используют общие приемы решения поставленных задач	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки, Выполнять упр. на гибкость. Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Уметь правильно выполнять группировку. Знать и применять правила техники
17	Обще развивающие упражнения с предметами и без. Акробатические	1			Урок- игра			
18	Обще развивающие упражнения с предметами и без. Акробатические	1			Урок-соревнование			
19	Личная гигиена.Обще развивающие упражнения с предметами и без.	1			Урок-эстафета			
20	Личная гигиена.Обще развивающие упражнения с предметами и без.	1			Урок-эстафета			
21	Личная гигиена.Обще развивающие упражнения с предметами и без.	1			Урок- игра			
22	Личная гигиена.Обще развивающие упражнения с предметами и без.	1			Урок- путешествие			
23	Личная гигиена.Обще развивающие упражнения с предметами и без.	1			Урок-соревнование			
24	Упражнения в висе и	1			Урок- игра			

	упорах. Что такое физическая нагрузка?					окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества		безопасности на уроках акробатики. Уметь выполнять перекуты в группировке. Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики Правила техники безопасности. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Влияние физических упражнений на развитие гибкости. Уметь правильно прыгивать и приземляться с гимнастической скамейки.
25	Упражнения в висе и упорах. Что такое физическая нагрузка?	1			Урок-соревнование			
26	Упражнения в висе и упорах. Что такое физическая нагрузка?	1			Урок- игра			
27	Упражнения в лазании и перелезании.	1			Урок- игра			
28	Упражнения в лазании и перелезании.	1			Закрепление материала.			
29	Упражнения в лазании и перелезании.	1			Урок- игра			
30	Упражнения в лазании и перелезании.	1			Урок- игра			
31	Правильная последовательность упражнений в утренней зарядке. Упражнения в лазании и перелезании.	1			Урок- игра			
32	Правильная последовательность упражнений в утренней зарядке. Упражнения в лазании и перелезании.	1			Закрепление материала.			
33	Правильная последовательность упражнений в утренней зарядке. Упражнения в лазании и перелезании.	1			Урок- игра			
34	Правильная	1			Урок-соревнование			

	последовательность упражнений в утренней зарядке. Упражнения в лазании и перелезании.							
35	Упражнения на равновесие.	1			Урок-эстафета			
36	Упражнения на равновесие.	1			Урок-эстафета			
Лыжные гонки 15								
37	Правила и техника безопасности на уроке по лыжной подготовке.	1			Урок- путешествие	Формирование социальной роли ученика. Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Формирование положительного отношения к учению Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Коммуникативные договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Познавательные используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении	Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Подготовка к ГТО Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять координацию
38	Правила и техника безопасности на уроке по лыжной подготовке.	1		Урок-соревнование				
39	Форма-экскурсия: Учимся выполнять основную стойку на лыжах.	1		Урок- игра				
40	Передвижение на лыжах в колоннах.(Подготовка к ГТО)	1		Урок-соревнование				
41	Передвижение на лыжах в колоннах.(Подготовка к ГТО)	1		Урок-соревнование				
42	Урок -игра.Развитие силовой выносливости на лыжах.	1		Урок-эстафета				
43	Урок -игра.Развитие силовой выносливости на лыжах.	1		Урок-эстафета				

44	Что такое осанка? Техника выполнения скользящего шага.	1			Урок- игра		и взаи-модействии Подвижные игры. 10 Познавательные используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления Коммуникативные договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Подготовка к ГТО
45	Что такое осанка? Техника выполнения скользящего шага.	1			Урок- путешествие			
46	Форма-экскурсия: Как не получит обморожение. Техника выполнения скользящего шага.	1			Урок-соревнование			
47	Форма-экскурсия: Как не получит обморожение. Техника выполнения скользящего шага.	1			Урок- игра			
48	Форма-экскурсия: Техника выполнения скользящего шага.	1			Урок-соревнование			
49	Форма-экскурсия: Техника выполнения скользящего шага.	1			Урок-соревнование			
50	Форма-экскурсия: Техника выполнения скользящего шага.	1			Урок-эстафета			
51	Форма-экскурсия: Техника выполнения скользящего шага.	1			Урок-эстафета			

Подвижные игры 17

52	Ловкий оленевод. Что такое физическое совершенствование?	1			Урок- путешествие	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Управлять своими эмоциями в различных ситуациях</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования</p> <p>Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>	<p>Познавательные используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления</p> <p>Коммуникативные договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p>Регулятивные Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;</p>	<p>Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. Выполнять прыжки через скакалку. Характеристик а основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). Связь физических качеств с физическим развитием. Развитие скоростно-силовых способностей. ориентируются на активное общение и</p>
53	Ловкий оленевод. Что такое физическое совершенствование?	1			Урок-соревнование			
54	Ловкий оленевод. Что такое физическое совершенствование?	1			Урок- игра			
55	Охотники и зайцы	1			Урок- игра			
56	Охотники и зайцы	1			Урок- игра			
57	Охотники и зайцы	1			Урок- игра			
58	Силачи.	1			Урок-эстафета			
59	Силачи.	1			Урок- игра			
60	Силачи.	1			Урок- путешествие			
61	Режим дня первоклассника.Косолапый мишка.	1			Урок-соревнование			
62	Режим дня первоклассника.Косолапый мишка.	1			Урок- игра			
63	Вместе мы сила! Цапля ходит по болоту	1			Урок-соревнование			
64	Вместе мы сила! Цапля ходит по болоту	1			Урок- игра			
65	Ветер качает деревья.	1			Урок- игра			
66	Ветер качает деревья.	1			Урок- игра			
67	Косолапый мишка.	1			Урок- игра			

68	Косолапый мишка.	1			Урок- игра		осуществляют итоговый и пошаговый контроль	взаимодействи е со сверстниками; проявляют дисциплиниров анность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Правила проведения закаливающих процедур. Развитие скоростно- силовых способностей.
----	------------------	---	--	--	------------	--	---	---

Спортивные игры баскетбол 16

69	Урок-основы знаний.Техника безопасности. Что значат слова «Мы- команда?»	1			Урок- игра	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Коммуникативные ориентируются на позициюпартнера в общении и взаимодействии Регулятивные выполняют действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установ-	Знать упражнения на формирования правильной осанки.
70	Урок-основы знаний.Техника безопасности. Что значат слова «Мы- команда?»	1		Урок-соревнование				
71	Урок-основы знаний.Техника безопасности. Что значат	1		Урок-соревнование				

	слова «Мы- команда?»							
72	Стойки и передвижения, повороты остановки. Закаливание.	1			Урок-эстафета	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	ленные правила в контроле способа решения Познавательные самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.
73	Стойки и передвижения, повороты остановки. Закаливание.	1			Урок-эстафета			
74	Стойки и передвижения, повороты остановки. Закаливание.	1			Урок- игра			
75	Стойки и передвижения, повороты остановки. Закаливание.	1			Урок- путешествие			
76	Следи за правильной осанкой Стойки и передвижения, повороты остановки.	1			Урок-соревнование			
77	Стойки и передвижения, повороты остановки.	1			Урок- игра			
78	Стойки и передвижения, повороты остановки.	1			Урок-соревнование			
79	Ловля и передача мяча.	1			Урок-соревнование			
80	Ловля и передача мяча.	1			Урок-эстафета			
81	Ловля и передача мяча.	1			Урок-эстафета			
82	Самостоятельное составление утренней зарядки. Ведение мяча на	1			Урок- игра	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков	Связь физических качеств с физическим развитием. Развитие	

	месте и в движении .Игра "Мяч водящему"					как собственных, так и окружающих людей.		скоростно-силовых способностей.
83	Самостоятельное составление утренней зарядки. Ведение мяча на месте и в движении .Игра "Мяч водящему"	1			Урок- путешествие			
84	Самостоятельное составление утренней зарядки. Ведение мяча на месте и в движении .Игра "Мяч водящему"	1			Урок-соревнование			
Легкая атлетика15								
85	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок-соревнование		Познавательные используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики.
86	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок-соревнование			
87	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок-эстафета			
88	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок-эстафета			

89	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок- игра	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Коммуникативные договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Разновидности ходьбы и бега. ориентируются на понимание причин успеха в
90	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок- путешествие			
91	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок-соревнование			
92	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок- игра			
93	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок-соревнование			
94	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок-соревнование			
95	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок-эстафета			
96	Развитие координационных	1			Урок-эстафета			

	и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?						<p>Регулятивные Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль</p>	<p>учебной деятельности: осуществляют самоанализи самоконтроль результата</p>
97	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок- игра			
98	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок- путешествие			
99	Развитие координационных и кондиционных способностей. Что мы знаем о ГТО?	1			Урок-соревнование			