***Ростовская область, Дубовский район, ст. Андреевская***

***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение***

***Андреевская средняя школа №3***

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Андреевская СШ №3

Приказ от29.08 № 34Б\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.В.Колганов/

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

**по физической культуре**

***Уровень общего образования:*** *начальное общее образование (1 класс)*

***Количество часов*** - 96 *часов, три часа в неделю*

***Учитель начальных классов:*** *Сметанина Светлана Николаевна*

**Программа разработана на основе:**

нормативных документов и методических рекомендаций:

* Федеральный государственный стандарт начального общего образования: ФГОС НОО Приказ МОиН Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
* Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год»
* УМК «Планета знаний» (авторская программа курса «Физическая культура» Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. УМК «Планета знаний» М: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2013.)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Календарно – тематическое планирование.
5. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса.
6. Результаты освоения курса «Физическая культура 1класс» и система их оценивания.

**Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

**1.** **Оздоровительная задача**

• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).

**2.** **Образовательная задача**

• Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

• Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

• Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

**3. Воспитательная задача**

• Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

• Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю-щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные

данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

—умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

— принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

— принцип последовательности.

Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**2. Общая характеристика учебного** **предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека. Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков. Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

В программе Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативно­го компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

***Учебный материал данного курса связан с материалом внеурочной деятельности – факультатива «Игротека».***

**3. Описание ценностных ориентиров.**

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

**Ценность жизни** - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**4. Содержание учебного предмета.**

**1 класс (98 ч – 3 ч в неделю)**

**Основы знаний о физической культуре**

***История*** возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и на­выками. ***Понятия*** «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здо­ровья человека. Основные способы передвижений человека. ***Правила*** поведения на уроках физической культуры. ***Сведе­ния*** о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. ***Характеристика*** основных физических качеств. ***Подвиж­ные*** и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года) *Самостоятельные занятия.*** Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простей­ших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**

***Организующие команды и приёмы:*** строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размы­кание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выпол­нение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба:*** свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

***Бег:*** медленный равномерный, бег с ускорением, челноч­ный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исход­ных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

***Прыжки:*** на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную непо­движную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

***Метание малого мяча*** в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

***Броски:*** набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Акробатические упражнения:*** группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:*** лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание че­рез гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамей­ке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (пристав­ной, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка**

***Организующие команды и приёмы:*** Переноска лыж и па­лок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. ***Спосо­бы передвижений на лыжах:*** ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. ***Повороты*** переступанием на месте. ***Спуск*** в основной стойке. ***Подъём*** ступающим и скользя­щим шагом. ***Торможение*** палками и падением.

**Подвижные игры**

***На материале лёгкой атлетики:*** «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, воро­ны », « Планеты », « Третий лишний ».

***На материале гимнастики с основами акробатики:*** «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

***На материале лыжной подготовки:*** «Воротца», «Букси­ры», «Кто дальше?».

***На материале спортивных игр:*** выполнение заданий с элементами спортивных игр.

***Национальные игры:*** русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», да­гестанская народная игра «Подними платок».

СТРУКТУРА КУРСА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Глава | Тема урока | Кол-во  часов |
| 1 | Знания о физической культуре. | | 4 |
| 2 | Лёгкая атлетика и подвижные игры. | | 20 |
| 3 | Подвижные игры и гимнастика |  | 23 |
| 4 | Лыжная подготовка и подвижные игры |  | 23 |
| 5 | Лёгкая атлетика и подвижные игры | | 22 |

Всего-96часов.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса на 2018-2019 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока,** | | | | **дата** | | | | | | | | | | | | | | | **Задачи урока** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** |
| **план** | | | | | | | | | | | | | | **факт** |
| ***1 полугодие-48 часов***    ***Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви­тие человека. Правила поведения на уроках. | | | | 05.09 | | | | | | | | | | | | | | 05.09 | 1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.  2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой.  3. Научить строиться в шеренгу и колонну. | *Определять* влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. *Изучить* правила поведения на уроках физи­ческой культуры. *Выполнять* построения в шеренгу и колонну. |
| 2 | Основные способы передвижений человека. | | | | 06.09 | | | | | | | | | | | | | | 06.09 | 1. Познакомить с основными способами передвижений человека.  2. Повторить построение в шеренгу и колонну.  3. Разучить команды: «Становись!», «Смирно!».  4. Разучить широкий, свободный шаг. | *Определять* основные способы пе­редвижений человека.  *Выполнять* команды: «Становись!», «Смирно!». *Выполнять передвижение* широким, свободным шагом. |
| 3 | История возникновения физической куль­туры. | | | | 07.09 | | | | | | | | | | | | | | 07.09 | 1. Познакомить с историей возникновения физической культуры.  2. Разучить повороты направо, налево.  3. Повторить широкий, свободный шаг.  4. Разучить медленный равномерный бег, бег с изменением направления. | *Изучать* историю возникновения физической культуры, *участвовать в беседе.*  *Выполнять* повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. |
| 4 | Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. | | | | 12.09 | | | | | | | | | | | | | | 12.09 | 1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках.  2. Разучить повороты кругом на месте.  3. Повторить медленный равномерный бег, бег с изменением направления.  4. Разучить игру «У медведя во бору». | *Изучать и соблюдать* правила пре­дупреждения травматизма на заня­тиях.  *Выполнять* повороты кругом. *Участвовать* в подвижной игре «У медведя во бору», *соблюдать* правила игры. |
| 5 | Бег и его разновид­ности. | | | | 13.09 | | | | | | | | | | | | | | 13.09 | 1. Повторить повороты кругом.  2. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперёд.  3. Повторить игру «У медведя во бору».  4. Развивать быстроту. | *Познакомиться* с разновидностями бега. *Использовать* разные виды бега. *Следовать* при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры.  *Выполнять* упражнения на ско­рость движения.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития быстроты. |
| 6 | Эстафетный бег. | | | 14.09 | | | | | | | | | | | | | | | 14.09 | 1. Дать представление об эстафетном беге.  2. Повторить разновидности бега.  3. Разучить игру «Вызов номеров».  4. Воспитывать внимание. | *Изучать* приёмы эстафетного бега. *Следовать* при выполнении зада­ний инструкциям учителя. *Применять* полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять* упражнения на внима­ние. |
| 7 | Подвижные игры. | | | 19.09 | | | | | | | | | | | | | | | 19.09 | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 8 | Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. | | | 20.09 | | | | | | | | | | | | | | | 2009 | 1. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков.  2. Разучить прыжок вверх на двух ногах.  3. Повторить игру «Вызов номеров». | *Выполнять* подготовительные уп­ражнения.  *Объяснять и применять* технику прыжков, технику приземления.  *Следовать* при выполнении инструкциям учителя.  *Согласовывать* действия партнёров в игре. |
| 9 | Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд. | | | 21.09 | | | | | | | | | | | | | | | 21.09 | 1. Повторить прыжки вверх на двух ногах.  2. Разучить прыжки с продвижением вперёд.  3. Развивать прыгучесть. | *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств.  *Осваиват*ь технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд. |
| 10 | Прыжок в длину с места. | | | 26.09 | | | | | | | | | | | | | | | 26.09 | 1. Совершенствовать прыжки вверх на двух ногах.  2. Повторить прыжки с продвижением вперёд.  3. Разучить прыжок в длину с места. |
| 11 | Челночный бег  3x10 м | | | 27.09 | | | | | | | | | | | | | | | 27.09 | 1. Повторить прыжок в длину с места.  2. Разучить челночный бег 3x10 м.  3. Разучить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать координацию движений | *Выполнять* упражнения на коорди­нацию движений и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя*. Соблюдать* правила игры. *Выполнять* упраж­нения на координацию движения. *Соотносить* упражнения с разви­тием определённых физических ка­честв. |
| 12 | Преодоление полосы препятствий | | | 28.09 | | | | | | | | | | | | | | | 28.09 | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. |
| 13 | Метание — одно из древних физических упражнений | | | 03.10 | | | | | | | | | | | | | | | 03.10 | 1. Познакомить с историей возникновения метания.  2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания.  3. Броски и ловля резинового мяча.  4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см). | *Работат*ь с информацией. *Участвовать* в беседе по теме. *Разучить и выполнять* правильный хват малого мяча. *Следовать* при выполнении заданий инструкциям учителя |
| 14 | Подвижные игры. | | | 04.10 | | | | | | | | | | | | | | | 04.10 | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 15 | Метание в вертикальную цель. | | | 05.10 | | | | | | | | | | | | | | | 05.10 | 1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м.  2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13-15 см).  3. Прыжки через качающуюся скакалку.  4. Разучить подвижную игру «Совушка».  5. Развивать гибкость. | *Объяснять и применять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении  метания в цель. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотносит*ь упражнения с развитием определенных физических качеств. |
| 16 | Лёгкая атлетика — королева спорта. | | | 10.10 | | | | | | | | | | | | | | | 10.10 | 1. Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой.  2. Повторить метание теннисного мяча в цель.  3. Отбивы мяча об пол.  4. Повторить подвижную игру «Совушка». | *Участвовать* в беседе о лёгкой атлетике как виде спорта. *Высказыват*ь собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. *Применять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Оцениват*ь правильность выполнения задания. *Вносить* коррективы в свою работу. |
| 17 | Метание в горизонтальную цель. | | | 11.10 | | | | | | | | | | | | | | | 11.10 | 1. Разучить метание в горизонтальную цель.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить игру «Вызов номеров».  4. Развивать выносливость. | *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. *Согласовыват*ь действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. |
| 18 | Преодоление полосы препятствий | | | 12.10 | | | | | | | | | | | | | | | 12.10 | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. |
| 19 | Как устроен человек. | | | 17.10 | | | | | | | | | | | | | | | 17.10 | 1. Познакомить со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.  2. Повторить метание в горизонтальную цель.  3. Игра «У медведя во бору». | *Работать с информацией* о строении человека и работе мышц. *Устанавливать* взаимосвязь между фи­зическими упражнениями и работой мышц. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 20 | Броски набивного мяча (0,5 кг). | | | 18.10 | | | | | | | | | | | | | | | 18.10 | 1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.  2. Повторить прыжки через натянутую (высота 30-40 см) скакалку.  Разучить подвижную игру «Планеты». | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Следоват*ь при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |
| 21 | Подвижные игры. | | | 19.10 | | | | | | | | | | | | | | | 19.10 | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 22 | Прыжки через качающуюся скакалку. | | | 2 4.10 | | | | | | | | | | | | | | | 24.10 | 1. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.  2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку.  3. Повторить подвижную игру «Планеты». | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Проявлят*ь силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. *Согласовывать* действия партнёров в игре. |
| 23 | Преодоление препятствий. | | 25.10 | | | | | | | | | | | | | | | | 25..10 | 1. Повторить разученные виды бега.  2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  3.Развивать быстроту. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий.  *Удерживать* цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. *Проявлять* волевые усилия. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. |
| 24 | Подвижные игры. | | 26.10 | | | | | | | | | | | | | | | | 26.10 | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| ***Гимнастика с основами акробатики (21 ч)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | История развития гимнастики. | | 07.11 | | | | | | | | | | | | | | | | 07.11 | 1. Познакомить с историей развития гимнастики.  2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики.  3. Разучить положение упор присев. | *Иметь представление* об истории развития гимнастики. *Участвовать* в беседе.  *Соблюдать* правила поведения на уроке гимнастики. *Изучать и выполнять* положение упор присев. Следовать инструкциям учителя. |
| *2* ***четверть*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Осанка человека. | | 08.11 | | | | | | | | | | | | | | | | 08.11 | 1. Дать представление о правильной осанке человека.  2. Повторить положение упор присев.  3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение».  4. Развивать координацию движений. | *Различать* хорошую и плохую осанку. *Участвовать в беседе* о правильной осанке. *Соблюдат*ь правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Разу­чить и выполнять* упражнения на координацию движений. |
| 27 | Положение «группировка». | 09.11 | | | | | | | | | | | | | | | | | 09.11 | 1. Разучить положение «группировка».  2. Разучить приставной шаг.  3. Повторить игру «Запрещённое движение».  4. Развивать координацию движений | *Выполнят*ь группировку в различных положениях. *Разучить и выполнять* приставной шаг. *Соблюдат*ь правила игры. *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя.  *Моделировать* физические нагрузки для развития координации движений. |
| 28 | Утренняя гимнастика. | 14.11 | | | | | | | | | | | | | | | | 14.11 | | 1. Познакомить с пользой утренней гимнастики.  2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Повторить приставной шаг.  4. Повторить группировку |
| 29 | Подвижные игры. | 15.11 | | | | | | | | | | | | | | | | 15.11 | | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 30 | Перекаты в «группировке». | 16.11 | | | | | | | | | | | | | | | | 16.11 | | 1, Разучить перекаты в группировке  вперёд-назад.  2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики.  3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки | *Выполнят*ь перекаты в группировке. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Соблюдат*ь правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 31 | Преодоление полосы препятствий | 21.11 | | | | | | | | | | | | | | | | 21.11 | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. |
| 32 | Физкультурные минутки | 22.11 | | | | | | | | | | | | | | | | 22.11 | | 1. Рассказать о физкультурных минут­ках.  2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток  3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке.  4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки.  *Выявлят*ь характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры *Осваивать* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| 33 | Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | 23.11 | | | | | | | | | | | | | | | | 23.11 | | 1. Разучить лазанье по наклонной  скамейке, в упоре стоя на коленях.  2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток.  3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны». |
| 34 | Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. | 28.11 | | | | | | | | | | | | | | | | 28.11 | | 1. Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.  2. Разучить перекаты прогнувшись.  3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны».  4. Воспитывать внимание. | *Изучить* способы лазанья по на­клонной скамейке. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Разучить* и *выполнят*ь перекаты. *Выполнять* упражнения на воспитание внимания. |
| 35 | Подвижные игры. | 29.11 | | | | | | | | | | | | | | | | 29.11 | | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 36 | Лазанье по гимнастической стенке. | 30.11 | | | | | | | | | | | | | | | | | 30.11 | 1. Разучить лазанье по гимнастической стенке.  2. Повторить перекаты прогнувшись.  3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!».  4. Воспитывать смелость. | *Выполнять* лазанье по гимнастической стенки одноимённым и разноимённым способами. *Следоват*ь при выполнении инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выполнять* упражнения на воспитание смелости. |
| 37 | Режим дня школь­ника. | 05.12 | | | | | | | | | | | | | | | | 05.12 | | 1. Рассказать о режиме дня школьника.  2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. | *Составлят*ь самостоятельно режим дня. *Повторять* лазанье по гимнастической стенке. |
| 38 | Преодоление препятствий. | 06.12 | | | | | | | | | | | | | | | | 06.12 | | 1. Разучить перелезание через гимнастическую скамейку.  2. Каты мяча по полу в парах.  3. Разучить подвижную игру «Мышеловка».  4. Развивать гибкость. | *Разучить и выполнять* перелезание через гимнастическую скамейку. *Выполнять* каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в парах*. Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Следоват*ь при выполнении инст­рукциям.  *Уметь* преодолевать препятствия. *Уметь* прелезать через гимнастическую скамейку и горку матов. *Моделироват*ь физические нагрузки для развития гибкости. |
| 39 | Перелезание через горку матов. | 07.12 | | | | | | | | | | | | | | | | 07.12 | | 1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов.  2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку.  3. Повторить подвижную игру «Мышеловка» |
| 40 | Вис лёжа на низкой перекладине. | 12.12 | | | | | | | | | | | | | | | | 12.12 | | 1. Разучить вис лежа на низкой перекладине.  2. Повторить перелезание через горку матов.  3. «Запрещённое движение».  4. Развивать силу. | *Уметь* правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Выполнять* упражнения на воспитание силы.  *Моделировать* физические нагруз­ки для развития силы. |
| 41 | Подвижные игры. | 13.12 | | | | | | | | | | | | | | | | | 13.12 | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 42 | Как правильно уха­живать за своим те­лом. | 14.12 | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.12 | 1. Дать представления о личной гигиене школьника.  2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.  3. Подвижная игра «Охотники и утки». | *Применять* навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. *Участвовать* в беседе о гигиене. *Разучить и выполнять* ходьбу на носках по скамейке. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |
| 43 | Полоса препятствий. | 19.12 | | | | | | | | | | | | | | | | | 19.12 | 1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Подвижная игра «Совушка». | *Уметь* сохранять равновесие на ог­раниченной площади опоры. *Применять* навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |
| 44 | Спортивные виды гимнастики. | 20.12 | | | | | | | | | | | | | | | | | 20.12 | 1. Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная).  2. Подвижные игры по выбору учеников.  3. Воспитание выносливости. | *Работать* с информацией о спортивных видах гимнастики. *Выполнять* упражнения на воспитание выносливости. |
| 45 | Подвижные игры. | 21.12 | | | | | | | | | | | | | | | | | 21.12 | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| ***Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (10 ч)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | История возникновения лыж. | | | | | 26.12 | | | | | | | | | | | | | 26.12 | 1. Рассказать об истории возникновения лыж.  2. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке.  3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту урока. | *Участвовать в беседе* об истории лыж. *Знать и соблюдать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* полученные знания для правильной переноски лыж. |
| 47 | Как приготовиться к урокам на лыжах. | | | | | 27.12 | | | | | | | | | | | | | 27.12 | 1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок.  2. Обучить переноске лыж к месту занятий.  3. Разучить укладку лыж на снег.  4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж.  5. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага). | *Применять* правила подбора одежды для лыжной подготовки. *Выполнять* переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Осваивать* тех­нику укладки лыж на снег. *Разучить и выполнять* перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж. |
| 48 | Основные способы передвижения на лыжах. | | | | | 28.12 | | | | | | | | | | | | | 28.12 | 1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах.  2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.  3. Обучить хвату лыжных палок. | *Иметь представление* о способах передвижения на лыжах. *Выполнять* правильный хват лыжных палок. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
|
| **3 четверть**  **2 полугодие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Основные способы передвижения на лыжах. | | | | | 09.01 | | | | | | | | | | | | | 09.01 | 1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах.  2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.  3. Обучить хвату лыжных палок. | *Иметь представление* о способах передвижения на лыжах. *Выполнять* правильный хват лыжных палок. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
| 50-52 | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | | | | | | 10-11-16 | | | | | | | | | | | | 10,11 16/01 | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. |
| 53-56 | Подвижные игры и эстафеты. | | | | | | 17-18-23-24 | | | | | | | | | | | | 17,18,23, 24/01 | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. | *Иметь представление* о спортивных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| ***Лёгкая атлетика и подвижные игры (43 ч)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57-58 | Закаливание орга­низма. | | | | | | | | | | | | 25-30 | | | | | | 25,  30/01 | 1. Познакомить с основными средствами закаливания.  2. Разучить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  3. Подвижная игра «Совушка». | *Участвовать* в беседе о закаливании.  *Иметь представление* о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. *Разучить и выполнять* ходьбу с остановкой по сигналу учителя. |
| 59-61 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | | | | | | | | | | | 31-1-6 | | | | | | 31,1,6/02 | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных исходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 62-64 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | | | | | | | | | | | 7-8-13 | | | | | | | 7,8,13/02 | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами.  2. Повторить бег из различных исходных положений.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | *Осваивать* технику прыжка в высоту толчком двух ног. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 65 |  | | | | | | | | | | | 14.02 | | | | | | | 14/02 |  |  |
| 66-67 | Преодоление полосы препятствий | | | | | | | | | | | 15-27 | | | | | | | 15, 27/02 | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. |
| 68-70 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | | | | | | | | | | | 28-01-06 | | | | | | | 28, 01, 6/03 | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги.  2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Осваивать* технику прыжка в высоту толчком одной ноги. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя.  *Осваивать* технику прыжковых упражнений.  *Общаться и взаимоде*йствовать в игровой деятельности. |
| 71-72 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | | | | | | | | | | | 07.03  08.03 | | | | | | | 07, 03  13.03 | 1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги.  2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.  3. Разучить подвижную игру «Подними платок». | *Осваивать* технику прыжков на разную высоту (до касания разметок*). Разучить и выполнять* прыжки в высоту с места толчком одной ноги. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. |
| 73 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | | | | | | | | | 13.03 | | | | | | 14/03 | | | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных исходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 74 | Физические качества человека. | | | | | | | | | | 14.03 | | | | | | 15.03 | | | 1. Рассказать о физических качествах человека.  2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту.  3. Повторить подвижную игру «Подними платок». | *Иметь представление* о физических качествах человека. *Участвовать в беседе* о физических качествах человека.  *Характеризовать* показатели фи­зического развития. |
| 75 | Развитие физических качеств. | | | | | | | | | | 15.03 | | | | | | 20.03 | | | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.  2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Иметь представление* о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. *Разучить и выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Моделировать* комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| 76 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | | | | | | | | | | 20.03 | | | | | | 21.03 | | | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы.  2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. | *Выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 77 | Преодоление полосы препятствий | | | | | | | | | 21.03 | | | | | | 22/03 | | | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. |
| 78 | Спортивные игры. | | | | | | | | | 22.03 | | | | | | 03/04 | | | | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.  3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | *Иметь представление* о спортивных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 79 | Развитие физических качеств. | | | | | | | | | 03.04 | | | | | | 04.04 | | | | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.  2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Иметь представление* о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. *Разучить и выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Моделировать* комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| 80 | Преодоление полосы препятствий | | | | | | | | | 04.04 | | | | | | 5/04 | | | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. |  |
| 81 | Метание теннисного мяча на дальность. | | | | | | | | | 05.04 | | | | | | 10.04 | | | | 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | *Осваивать* технику метания на |
| дальность. *Соблюдать* правила техники безопасности при метании мяча. |
| 82 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | | | | | | | | | 10.04 | | | | | | 11.04 | | | | 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. | *Осваивать* технику метания на заданное расстояние. |
| 83 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | | | | | | | | 11.04 | | | | | | 12.04 | | | | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных исходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 84 | Положение — «высокий старт». | | | | | | | | | 12.04 | | | | | | 17.04 | | | | 1. Разучить положение «высокого старта».  2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | Осваивать технику «высокого старта».  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 85 | Бег на 30 м. | | | | | | | | | 17.04 | | | | | | 18/04 | | | | 1. Повторить положение «высокого старта».  2. Разучить бег на 30 м. на время.  3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом». | *Осваивать* технику бега на короткие дистанции. *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 86 | Преодоление препят­ствий. | | | | | | | | 18.04 | | | | | | 19.04 | | | | | 1. Повторить разученные виды бега.  2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  3.Развивать быстроту. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.  *Удерживать* цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. *Проявлять* волевые усилия. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. |
| 87 | Элементы спортив­ных игр. | | | | | | | | 19.04 | | | | | | 24/04 | | | | | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».  3. Разучить задания с элементами спортивных игр.  4. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  5. Повторить задания с элементами спортивных игр.  6. Подвижная игра «Воробьи, вороны»  7. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | *Выполнять* комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. *Выполнять* элементы спортивных игр.  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 88 | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | | | | | | | | 24.04 | | | | | | 25.04 | | | | |
|
| 89 | Подвижные игры и эстафеты. | | | | | | | | 25.04 | | | | | | 26.04 | | | | |
| 90 | Бег из различных ис­ходных положений.. | | | | | | | | 26.04 | | | | | | 8/05 | | | | | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных исходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 91 | Преодоление полосы препятствий | | | | | | | 01.05 | | | | | | 15.05 | | | | | | 1. Повторить челночный бег 3x10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. |
| 92 | Спортивные игры. | | | | | | | 02.05 | | | | | | 16/05 | | | | | | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.  3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | *Иметь представление* о спортивных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| 93 | Подвижные игры и эстафеты. | | | | | | | 03.05 | | | | | | 17.05 | | | | | |
| 94 | Спортивные игры. | | | | | | | 09.05 | | | | | | 22.05 | | | | | |
| 95 | Подвижные игры. | | | | | | | 09.05 | | | | | | 23.05 | | | | | | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры. |
| 96- |  | | | | | | | 10.05 | | | | | | 24.05 | | | | | |  |  |
|  | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | |

**По плану-102 часа.Проведено-96часов.Праздничные дни-**

#### 

**НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ,**

**обеспечивающие реализацию программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 19 марта 2001 г. № 196 «Об утверждении Типового положения общеобразовательном учреждении»

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

4. Перечень поручений Президента Российской Федерации по реализации Послания Президента Российской Федерации Федеральному собранию Российской Федерации от 22.11.2008 № ПР-22505 в части реализации национальной инициативы «Наша новая школа»

5. Приказ Минобразования России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

6. Приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 № 1312»

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год»

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»

10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

**8. Описание материально-технического обеспечения.**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Конь гимнастический

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;

Палка гимнастическая измерительная

Сетка волейбольная

Рулетка

Скакалка детская

Козел гимнастический

Щит баскетбольный тренировочный

Мат гимнастический

Канат для лазанья

Кегли

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Планка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная

Стойка для прыжков в высоту

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Гимнастический подкидной мостик

**1 класс**

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель. 2012 г.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

**6. Результаты освоения учебного предмета.**

**К концу 1 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У учащихся* *будут сформированы:*

* положительное отношение к урокам физической куль­туры.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* мотивации к выполнению закаливающих процедур.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* понимать значение физических упражнений для здо­ровья человека;
* называть основные способы передвижений человека;
* рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
* определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
* называть основные физические качества человека;
* определять подвижные и спортивные игры;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
* прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 3 м;
* выполнять перекаты в группировке;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку ма­тов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим ша­гом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.
* Учащиеся получат возможность научиться:
* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* определять причины, которые приводят к плохой осанке;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* различать подвижные и спортивные игры;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие физических ка­честв;
* выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
* играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

*Учащиеся научатся:*

* адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
* следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя;
* вносить коррективы в свою работу

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* понимать цель выполняемых действий;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств
* использовать национальные игры во время прогулок.

## Познавательные

*Учащиеся научатся:*

* «читать» условные знаки, данные в учебнике;
* находить нужную информацию в словаре учебника;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* определять влияние физических упражнений на здо­ровье человека.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать народные игры по национальной принад­лежности;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

## Коммуникативные

*Учащиеся научатся:*

* отвечать на вопросы и задавать вопросы;
* выслушивать друг друга;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гиги­ене, о правильной осанке.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

#### 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,*** ***влияющих на снижение оценки***

***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.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического совета МБОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Геращенко Е.Н./

«Андреевская С Ш № 3» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ года

От 24.08 2018 года № 1\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Геращенко Е.Н./