**Комитет администрации Романовского района по образованию**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гилево-Логовская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**На учителей начальных классовПротокол № от « » 2017 г. | **«Согласовано»**Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шлидт Р.А.«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. | **«Утверждаю»**Директор МБОУ «Гилево-Логовская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Зубань Т.А./Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

**Рабочая программа по предмету**

**«Физическая культура»**

Образовательная область - физическая культура

Уровень – начальное общее образование

Класс – 1

Срок реализации - 2017-2018 учебный год

Составитель: учитель физической культуры

Лубанец Сергей Васильевич

с. Гилёв-Лог 2017

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

* Федерального Государственного Стандарта начального общего образования;
* примерной основной образовательной программы образовательного учреждения;
* Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1 -11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич Издательство «Просвещение» 2011 г.);
* Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
* Концепции модернизации Российского образования;
* Пособия для учителей общеобразовательных учреждений «Рабочие программы «Физическая культура» (предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. В.И.Лях. М.: Просвещение, 2012).

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

        Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

       **Уровень  изучения учебного материала** – базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

 **УМКучителя:**

* Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г.
* **УМК обучающегося:**

Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.

Программа рассчитана на 99 часа в 1 классе и 102 часа во 2-4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части :

* базовую,
* вариативную.

 В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

 Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм, гимнастике с элементами акробатики, легкоатлетическим упражнениям, лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса планируются и проводятся в форме игры.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии  с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры  предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Цель программы:**

 формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:**

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

* укреплять здоровье, улучшать осанку, содействовать гармоническому физическому развитию;
* развить координационные способности;
* формировать простейшие знания о личной гигиене, режиме дня;
* приобщать к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитывать морально-волевые качества;
* воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности;
* обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развивать умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**Программа** направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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».

**Универсальными** компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

 Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1 | Подвижные игры | 22 | 19 | 19 | 19 |
| 2. | Подвижные игры на основе баскетбола | 12 | 13 | 13 | 13 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5. | Лыжная подготовка | 15 | 20 | 20 | 20 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 20 |
| 4 | Подвижные игры | 22 |
| Подвижные игры, элементы баскетбола | 12 |
| 5 | Лыжная подготовка | 15 |
| Итого |  99 |

 Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

**Уроки решают задачу:**

* об улучшении и исправлении осанки;
* оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка;
* содействуют гармоничному физическому развитию;
* воспитывают координацию движений;
* формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня;
* способствуют укреплению бодрости духа;
* воспитывают дисциплинированность.

**Уроки физической культуры строятся на принципах :**

* демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

***Формы организации***

* с образовательно-познавательной;
* образовательно-предметной,
* образовательно-тренировочной направленностью.

**На *уроках с образовательно-познавательной направленностью***учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

***Уроки с образовательно-предметной направленностью***используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

***Уроки с образовательно-тренировочной направленностью***преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1. Базовая часть:**

* Основы знаний о физической культуре:

 - естественные основы

 - социально-психологические основы

 - приёмы закаливания

 - способы саморегуляции

 - способы самоконтроля

* Легкоатлетические упражнения:

 - бег

 - прыжки

 - метания

* Гимнастика с элементами акробатики:

 - построения и перестроения

 - общеразвивающие упражнения с предметами и без

 - упражнения в лазанье и равновесии

 - простейшие акробатические упражнения

 - упражнения на гимнастических снарядах

* Лыжная подготовка:

 - освоение техники лыжных ходов

 - спуски, подъёмы, торможения

 - упражнения на развитие выносливости

* Подвижные игры:

 - освоение различных игр и их вариантов

 - система упражнений с мячом

2. **Вариативная часть:**

* Подвижные игры с элементами спортивных игр
* Лыжная подготовка

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура*.*Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры*.*История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения*.*Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность*.*

***Гимнастика с основами акробатики****.*

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:*1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:*с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:*большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.*

*На материале гимнастики с основами акробатики:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:*эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:*удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

*Развитие силовых способностей:*повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:*перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:*передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

 **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.*Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

*1–2 классы.*Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.*Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

*1–2 классы.*Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы.*Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.*Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*1–2 классы.*Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.*Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

 **1 класс**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

*Легкая атлетика*

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

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

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

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

*Лыжные гонки*

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1-4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Предметные результаты** | **Метапредметные УДД**  | **Личностные** |
| **Познавательные** | **Коммуникативные** | **Регулятивные** |
| *Знания о физической культуре* |  |  |  |  |  |
| *Физическая культура* |  |  |  |  |  |
| Понятие о физической культуре.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Основные способы передвижения человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.Профилактика травматизмаПравила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | *Определять*и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми*Выявлять*различия в основных способах передвижения человека.*Определять*ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.*Определять*состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературеФормирование действия моделирования | Участвовать в диалоге на урокеУмение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. |
| *Из истории физической культуры* |  |  |  |  |  |
| Возникновение первых соревнований.Зарождение Олимпийских игр.История развития физическойкультуры и первых соревнований.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | *Пересказывать*тексты по истории физической культуры*.**Понимать и раскрывать*связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | Участвовать в диалоге на урокеУмение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур |
| *Физические упражнения* |  |  |  |  |  |
| Представление о физических упражнениях.Физические упражнения, ихвлияние на физическое развитиеи развитие физических качеств.Представление о физических качествах.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | *Различать*упражнения повоздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).*Характеризовать* показателифизического развития.*Характеризовать* показателифизической подготовки.*Выявлять*характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений   | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  | Участвовать в диалоге на урокеУмение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).  |
| *Способы физкультурной деятельности* |  |  |  |  |  |
| *Самостоятельные занятия* |  |  |  |  |  |
| Режим дня и его планирование.Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.Комплексы упражнений дляразвития физических качеств | *Составлять* индивидуальныйрежим дня.*Отбирать и составлять*комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.*Оценивать*свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.*Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки.*Моделировать* комплексыупражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | Формирование умения составления комплексов упражнений. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью* |  |  |  |  |  |
| Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечныхсокращенийИзмерение частоты сердечныхсокращений во время выполнения физических упражнений | *Измерять* индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.*Измерять*показатели развития физических качеств.*Измерять* (пальпаторно) частоту сердечных сокращений  | Осознание важности физического развития  | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую)Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.  | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) |
| *Самостоятельные игры и развлечения* |  |  |  |  |  |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр   | *Общаться и взаимодействовать*в игровой деятельности.*Организовывать и проводить*подвижные игры с элементами соревновательной деятельности  | Осмысление правил игры.Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.Анализ игровой ситуации. | Умение объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.Умение организовать и провести игру. | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| *Физическое совершенствование* |  |  |  |  |  |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* |  |  |  |  |  |
| Оздоровительные формы занятий.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Развитие физических качеств.Профилактика утомления.Комплексы упражнений наразвитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.   | *Осваивать* универсальныеумения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.*Моделировать* физическиенагрузки для развития основных физических качеств.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.*Осваивать*навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз  | Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.Осознание важности физическихнагрузки для развития основных физических качеств.Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* |  |  |  |  |  |
| *Гимнастика с основами акробатики* |  |  |  |  |  |
| Движения и передвижениястроем.*Организующие команды и**приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.Акробатика.*Акробатические упражнения*.Упоры; седы; упражнения вгруппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.*Акробатические комбинации*.Например:1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок сопорой на руки в упор присев*;*2) кувырок вперед в упорприсев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.Снарядная гимнастика.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.Гимнастическая комбинация.Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.Опорный прыжок: с разбегачерез гимнастического козла.Прикладная гимнастика*Гимнастические упражнения**прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосыпрепятствий с элементами. | *Осваивать* универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.*Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».*Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.*Осваивать*технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.*Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических качеств.*Соблюдать*правила техники безопасности при выполненииакробатических упражнений.*Проявлять*качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*Описывать*технику гимнастических упражнений на снарядах*.**Осваивать*технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений.                  *Выявлять и характеризовать*ошибки при выполнении гимнастических упражнений.*Проявлять*качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*Соблюдать*правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений.*Описывать*технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*Осваивать*технику физических упражнений прикладнойнаправленности. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |
| *Легкая атлетика* |  |  |  |  |  |
| Беговая подготовка.*Беговые упражнения:*с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.Прыжковая подготовка.*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.Броски большого мяча.*Броски:*большого мяча(1 кг)на дальность разными способамиМетание малого мяча*Метание:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность | *Описывать*технику беговых упражнений.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.*Осваивать*технику бега различными способами.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*Проявлять*качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.*Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.*Описывать*технику прыжковых упражнений.*Осваивать*технику прыжковых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.*Проявлять*качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.*Соблюдать*правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.*Описывать*технику бросков большого набивного мяча.*Осваивать технику бросков большого мяча.**Соблюдать*правила техники безопасности при выполнениибросков большого набивного мяча.*Проявлять*качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать*технику метания малого мяча.*Осваивать*технику метания малого мяча.*Соблюдать*правила техники безопасности при метании малого мяча.*Проявлять*качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| *Лыжные гонки* |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка.*Передвижение на лыжах**разными способами.*Технические действия на лыжах*Повороты; спуски; подъемы; торможения*  | *Моделировать*технику базовых способов передвижения на лыжах.*Осваивать* универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.*Выявлять*характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.*Проявлять* выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.*Применять*правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.*Объяснять*технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.*Осваивать*технику поворотов, спусков и подъемов.*Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| *Подвижные и спортивные игры* |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры.*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровыезадания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.Спортивные игры.*На материале спортивных игр.**Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола*.**Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материалебаскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.Общефизическая подготовкаОбщеразвивающие упражнения из базовых видов спорта | *Осваивать* универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.*Излагать*правила и условия проведения подвижных игр.*Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.**Взаимодействовать*в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.*Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать*адекватные решения в условиях игровой деятельности.*Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.*Проявлять*быстроту и ловкость во время подвижных игр.*Соблюдать*дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.*Описывать* разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.*Осваивать*техническиедействия из спортивных игр.*Моделировать* технические действия в игровой деятельности.*Взаимодействовать*в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.*Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.*Выявлять*ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.*Соблюдать*дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.*Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения.*Развивать*физические качества. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |

**Календарно – тематическое планирование**

 **по физической культуре**

**1 класс**

**Легкая атлетика 30ч.**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контро-ля | Формируемые УУДу обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Когда и как возникла физическая культура? | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | * 1. 1.2 1.3

1.5 2.3 2.5 2.6 3.3 3.5 3.9 3.20 4.1 4.4 |
| 2 | Ходьба и бег.Игра «Пятнаш-ки» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | .2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 3 | Ходьба и бег.Игра «Пятнаш-ки» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | .2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 4 | Ходьба и бег. Игра «Гуси -лебеди» | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Гуси -лебеди» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | 1.1, 1.2, 1.5, 1.7, 2.1,2.3, 3.1, 3.8,3.9, 4.4,4.1. |
| 5 | Ходьба и бег. Игра «Гуси -лебеди» | 1 | Комплекс-ный  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | * 1. 1.3

1.5 2.3 2.5 2.6 3.3 3.5 3.9 3.20 4.1 4.4 |
| 6 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 7 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.32.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 8 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Комплекс-ный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места - оценка. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 9 | Прыжки. Игра «К своим флажкам». | 1 | Комплекс-ный  | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов –оценка. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 10 | Метание малого мяча. Эстафеты.  | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 11 | Метание малого мяча. Эстафеты | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 12 | Метание малого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления» | 1 | Комплекс-ный. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 13 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 3 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие  | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 14 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Равномерный бег ( 4 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 15 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта. | 1 | Комплекс-ный | Равномерный бег ( 6 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 16 | Органы чувств. | 1 | Образова-тельно –обучаю-щий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 17 | Прыжки. Игра « К своим флажкам» | 1 | Образова-тельно –обучаю-щий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 18 | Прыжки. Игра « К своим флажкам» | 1 | Образова-тельно –обучаю-щий | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 19 | Прыжки. Эстафеты. | 1 | Комплекс-ный | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 20 | Ходьба и бег. Игра «Пятнаш-ки». | 1 | Образова-тельно -обучающий | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 21 | Ходьба и бег.Игра «Заяц без логова» | 1 | Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег – оценка. Игра «Заяц без логова» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей  | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 22 | Ходьба и бег. Игра «Заяц без логова» | 1 | Комплекс-ный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Заяц без логова.» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 23 | Метание малого мяча. Эстафеты | 1 | Образова-тельно -обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 24 | Метание малого мяча. Игра «Защита укрепле-ния» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 25 | Метание малого мяча. Эстафеты | 1 | Комплекс-ный  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. – оценка. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 26 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 4мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 27 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 5 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 28 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 6 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 29 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Образова-тельно –обучающий | Равномерный бег ( 7мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м)Преодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |
| 30 | Равномер-ный бег. Подвижная игра лапта | 1 | Комплекс-ный | Равномерный бег ( 6 мин.) чередование ходьбы и бега (бег – 50 м ходьба -100м) - оценкаПреодоление малых препятствий. Подвижная игра лапта. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно чередовать ходьбу и бег, преодолевать малые препятствия. | Текущий | 1.2 1.3 1.6 2.1 2.2 2.3 2.4 3.1 3.2 3.4 3.7 3.9 3.10 4.1 4.4 4.8 |

**Гимнастика 20ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Формируемые УУДу обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Гимнастика. Осанка. Акробатика, строевые упражнения. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Размыкание и смыкание приставными шагами.. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Игра «Запрещенное движение» развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1.1,1.2,1.72.1; 2.6; 3.1;3.6;3.9,4.1,4.8 |
| 2 | Акробатика.Строевые упражнения.Игра « Караси и щука» | 1 | Образова-тельно –обучающий |  Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра « Караси и щука» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1,1.2,2.1,24,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 3 | Акробатика.Строевые упражнения Игра « Фигуры»  | 1 | Образова-тельно –обучающий | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра « Фигуры» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1,1.2,2.1,2.4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 4 | Акробатика.Строевые упражненияИгра « Фигуры» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры» Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1,1.2,2.1,2.4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 5 | Акробатика.Строевые упражнения Подвижная игра «Совушка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1,1.2,2.1,2.4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 6 | Акробатика.Строевые упражнения Подвижная игра «Совушка». | 1 | Комплекс-ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 1,1.2,2.1,2.4,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 7 | Висы.Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы. | Текущий | 1,1.2,2.1,24,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 8 | Висы.Строевые упражнения. Игра «Змейка».  | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы. | Текущий | 1,1.2,2.1,24,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 9 | Висы.Строевые упражнения. Игра «Слушай сигнал». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий | 1.1,1.2,1.72.1; 2.6; 3.1;3.6;3.9,4.1,4.8 |
| 10 | Висы.Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий | 1.1,1.2,1.72.1; 2.6; 3.1;3.6;3.9,4.1,4.8 |
| 11 | Висы.Строевые упражнения. Игра «Змейка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий | 1.1,1.2,1.72.1; 2.6; 3.1;3.6;3.9,4.1,4.8 |
| 12 | Висы.Строевые упражнения. Игра «День, ночь». | 1 | Комплекс-ный | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «День, ночь». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий | 1,1.2,2.1,24,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 13 | Опорный прыжок, лазание. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 1,1.2,2.1,24,2.7,3.1-3.3,4.1,4.4 |
| 14 | Опорный прыжок, Лазание. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Опорный прыжок, Лазание. Игра «Кто приходил?». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 16 | Опорный прыжок, лазание. Игра «Кто приходил». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 17 | Опорный прыжок, лазание. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | Комплекс-ный | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 18 | Преодоление препятствий. Эстафеты. | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Преодоление препятствий (3). Развитие координационных способностей. Эстафеты. | **Уметь** преодолевать 3 препятствия. | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 19 | Преодоление препятствий. Эстафеты. | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Преодоление препятствий (4) . Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** преодолевать 4 препятствия. | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |
| 20 | Преодоление препятствий. Эстафеты. | 1 | Комплекс-ный | ОРУ. Преодоление препятствий (5) . Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** преодолевать 5 препятствия. | Текущий | 1.1-1.5; 1.7;2.1- 2.4; 2.7; 3.1; 3.2;3.14; 4.1,4.4 |

**Подвижные игры (на основе баскетбола) 13ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Формируемые УУДу обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Стойки передвижения, повороты. Игра «Попади в обруч». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Инструктаж по баскетболу. ОРУ. Стойки, передвижения.Повороты без мяча и с мячом. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.,  | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 2 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Передал садись» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Передал садись» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 3 | Ловля и передача мяча на месте. Игра « Охотники и утки». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах с продвижением приставными шагами. Игра « Охотники и утки». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 4 | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке. Игра «Мяч соседу» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча на месте. | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 5 | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч среднему» | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке. Игра «Мяч среднему» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча на месте. | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 6 | Ведение мяча в движении. Игра « Гонка мячей по кругу | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Ведение мяч в движении по прямой, левой и правой рукой. Игра « Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча в движении | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 7 | Ведение мяча в движении. Игра « Гонка мячей по кругу» | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Ведение мяч в движении по прямой, левой и правой рукой. Игра « Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча в движении. | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Игра «Не давай мяч водящему ». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления и скорости передвижения Игра «Не давай мяч водящему ». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения  | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 9 | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Игра «Не давай мяч водящему ». | 1 | Образова-тельно –обучающий | Ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления и скорости передвижения Игра «Не давай мяч водящему ». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой в движении. Игра «Прокати быстрее мяч».  | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Передача мяча в парах во встречной эстафете. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой  | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 11 | Ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой в движении. Игра «Прокати быстрее мяч».  | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с мячом. Передача мяча в парах во встречной эстафете. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ведение мяча с изменением направления, бросок одной рукой | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 12 | Броски. Игра « Передача мяча в колоннах». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Броски в цель ( кольцо, щит). Игра « Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять, бросок одной рукой | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |
| 13 | Броски. Игра « Передача мяча в колоннах». | 1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ. Броски в цель ( кольцо, щит). Игра « Передача мяча в колоннах».  | **Уметь** выполнять бросок одной рукой | текущий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.84.1-4.3 |

**Лыжные гонки 20ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Формируемые УУДу обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 |
| 1 | Все на лыжи. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Инструктаж по Т.Б. Лыжный инвентарь. Игра «Салки». Развитие координационных способностей.  | **Знать** инструктаж поТ.Б., уметь подбирать лыжный инвентарь. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 2 | Все на лыжи.Попеременный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двушажный ход. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг.  | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 3 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг.  | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 4 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг.  | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 5 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** надевать лыжные ботинки, лыжи, палки. Выполнять скользящий шаг.  | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 6 | Поперемен-ный двухшаж-ный ход | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять скользящий шаг.  | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 7 | Подъем, спуск, торможение. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход.. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 8 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий |  Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 9 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 10 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход.Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 11 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Образова-тельно –обучающий | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 12 | Подъем, спуск, торможение | 1 | Комплекс-ный | Попеременный двухшажный ход.. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь**. Выполнять подъем «лесенкой», спуски в низкой и средней стойке. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 13 | Передвиже-ние по лыжне до 1 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1 км. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 14 | Передвиже-ние по лыжне до 1 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 15 | Передвиже-ние по лыжне до 1 км. на результат.  | 1 | Комплекс-ный | Передвижение по лыжне до 1 км. на результат. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 16 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 17 | Передвиже-ние по лыжне до 1.5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 18 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 19 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. | 1 | Образова-тельно –обучающий | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 20 | Передвиже-ние по лыжне до 1,5 км. на результат. | 1 | Комплекс-ный | Передвижение по лыжне до 1,5 км.. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | **Уметь** передвигаться по лыжне скользящим шагом. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |

**Подвижные игры 19 ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Формируемые УУДу обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 |
| 1 | Спортивная одежда и обувь. | 1 | Образова-тельно -обучающий | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 2 | Подвижные игры с элементами бега |  1 | Образова-тельно –обучающий | ОРУ с позами птиц. Подвижная игра «Волк во рву», «Два мороза», «Салка, дай руку». Развитие ловкости | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 3 | Подвижные игры с бегом | 1 | Образова-тельно -обучающий | Игры на свежем воздухе ОРУ с позами птиц. П.И. «Караси и щуки». «Встречные перебежки». «Салка дай руку». Развитие быстроты | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 4 | Подвижные игры с прыжками | 1 | Образова-тельно -обучающий | Знакомство с играми на улице. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скок,скок,скок». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 5 | Подвижные игры с прыжками | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ с позами спортсменов. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Зайцы в огороде», «Прыгай выше и дружнее» Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 6 | Подвижные игры с прыжками | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «День и ночь», «Лягушки и цапли». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 7 | Подвижные игры с метанием | 1 | Образова-тельно -обучающий | Игры со скакалкой «Карусель», «Теремок». ОРУ с мячами Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 8 | Подвижные игры с метанием | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ со скакалками. Подвижные игры «Точный расчёт», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 9 | Подвижные игры с метанием | 1 | Образова-тельно -обучающий | Игры на развитие внимания. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 10 | Подвижные игры на закрепление строевых упражнений | 1 | Образова-тельно -обучающий | Игры на смекалку, внимание. ОРУ на скамейке. Подвижные игры «Смена мест», «Стой спокойно». Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 11 | Подвижные игры на закрепление строевых упражнений | 1 | Образова-тельно -обучающий | Игры на внимание, наблюдательность. ОРУ на гимнастической стенке. Подвижные игры «Смена мест», «Караси и щуки». Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 12 | Подвижные игры с групповыми взаимодей-ствиями | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры « Перестрелка». «Собачка», « Охотники и утки». Развитие групповых взаимодействий. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 13 | Подвижные игры с групповыми взаимодей-ствиями | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры « Перестрелка». «Собачка», « Охотники и утки». Развитие групповых взаимодействий. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 14 | Подвижные игры с групповыми взаимодей-ствиями | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры « Перестрелка». «Собачка», « Охотники и утки». Развитие групповых взаимодействий. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 15 | Урок –эстафета. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Эстафеты. «Эстафета зверей», « Погрузка арбузов», «Вызов номеров». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 16 | Урок –эстафета. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Эстафеты. «Эстафета зверей», « Погрузка арбузов», «Вызов номеров». Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 17 | Подвижные игры на равновесие | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Подвижные игры «Бой петухов», «Выведение из равновесия», «Пройди и не задень». Развитие ловкости, координации.  | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 18 | Подвижные игры на равновесие | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ без предметов. Подвижные игры «Бой петухов», «Выведение из равновесия», «Пройди и не задень». Развитие ловкости, координации. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |
| 19 | Подвижные игры на местности. | 1 | Образова-тельно -обучающий | ОРУ. Подвижные игры на местности «Флажки», лапта, « Переловка». Развитие ловкости, координации. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом. Знать правила игр. | текущий | 1.1; 1.2; 2.1; 2.4; 3.1;3.21; 4.1; |

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005