****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы МБОУ «Кусакская СОШ» и ориентирована на работу по **учебно-методическому комплекту:**

1. Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Программа + CD диск «Физическая культура» (М. :Вентана-Граф», 2012 г) ;

2. Петрова Т.В., Копылов Н.В., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура» 1-2 класс учебник для общеобразовательных учреждений (М. :Вентана-Граф», 2011 г)

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

* формирование знаний о физической деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усвоения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.
* Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

**Практические задачи**

**Формирование:**

* Интереса учащихся к занятиям физической культурой осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
* Умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

**Воспитание:**

* Позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой.
* Потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

* Первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Принципы,** лежащие в основе построения программы:

* Личностно ориентированные принципы – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
* Культурно ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры.
* Деятельностно-ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.
* Принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности.
* Принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 99 часов при 3 часовой нагрузке в неделю.

**Общая характеристика программы**

Отметки в первом классе не ставятся. Оценка достижений учащихся на уроках физической культуры проводится только словесно. Учитель положительно оценивает любую удачу ученика, если даже она весьма незначительна.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержательная линия.** | **Учебный материал.** | **Кол-во часов** | **Требования ФГОС.**  **Планируемые результаты.** | | |
| Универсальные учебные действия. | Предметные. | |
| Знать. | Уметь. |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре** | Значение понятия «физическая культура». Физическая культура древних народов на примере народов Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима. | **4 ч** | Объяснять значение понятия «физическая культура»;  определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека. Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов. Понимать значение физической подготовки в древних обществах;называть физические качества, необходимые охотнику;понимать важность физического воспитания в детском возрасте;  раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Называть части тела человека. | | |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни** | Планирование режима дня школьника 1 класса.Утренняя гигиеническая гимнастика.Физкультминутки. Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур. | **3 ч** | Понимать значение понятия «режим дня»;называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики ифизкультминуток; соблюдать правильный режим дня. Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания;различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания. Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур | | |
| **Раздел 3. Наблюдение за физич развитием и физической подготовленностью** | Оценка самочувствия по субъективным признакам | **2 ч** | Определять внешние признаки собственного недомогания | | |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра  Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении) | **3 ч** | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений. Понимать технику выполнения упражнений;выполнять предложенные комплексы упражнений. С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;знать и выполнять основные правила чтения | | |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | **87 ч** |  | | |
| Лёгкая атлетика | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | (23 ч) | *Личностные:*  учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  *Регулятивные:*  планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату  *Коммуникативные:*  допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию;договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновенияинтересов;строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м | Уметь бегать в медленном темпе в течение 2 мин.  Уметь прыгать через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах.  Уметь прыгать в длину с места, с разбега и в высоту с прямого разбега, отталкиваясь одной ногой, мягко приземляясь на обе ноги. |
| Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).  Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | 23 ч | *Личностные:*  учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  *Регулятивные:*  планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату  *Коммуникативные:*  допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновенияинтересов;строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет, контролировать действия партнёра;  использовать речь для регуляции своего действия | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию | Выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату.  Уметь держать равновесие. |
| Лыжная подготовка | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | 19 ч | *Личностные:*  внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учдеят-сти;  *Регулятивные:*  планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:*  допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентиров-ся на позицию партнёра в общении и взаимодействии;формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновенияинтересов;строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра;использовать речь для регуляции своего действия. | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;  выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход | Уметь передвигаться на лыжах. Знать технику скольжения, подъёма и спуска. |
| Подвижные игры | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры. | 22 ч | *Личностные***:**  внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  *Регулятивные:*  планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:*  допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновенияинтересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;контролировать действия партнёра;  использовать речь длярегуляции своего действия. | Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками называть правила подвижной игры.2-3 | Уметь бросать и ловить мяч(большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Уметь метать мяч в цель и на дальность. Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. |
| **Итого** |  | **99ч** |  |  |  |

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен-ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физическом культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы,спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

**Результаты изучения курса «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

* Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* Формирование целостного , социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
* 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, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
* Развитие эстетических чувств , доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходов из спорных ситуаций.
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
* Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
* 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.
* Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.
* Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
* Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты устной и письменной формах.
* Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
* Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.
* Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
* Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности.(природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
* Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
* Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека , о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации
* Овладение умениями организовать здоровьезберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия , подвижные игры.
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Радел программы.** | **Ученик научится.** | **Ученик получит возможность научиться.** |
| *Знания о физической культуре* | • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;  • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;  • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;  • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | **•** выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;  • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| *Способы физкультурной деятельности* | • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;  • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;  • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. | • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;  • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| *Физическое совершенствование* | • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;  • выполнять организующие строевые команды и приёмы;  • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);  • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);  • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;  • играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;  • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России). |

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

* Роль и значение занятии физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
* Значение правильного режима дня; правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
* Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
* Значение физической нагрузки и способы её регулирования
* Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениям, профилактику травматизма.

**Уметь:**

* Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения.
* Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
* Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой
* Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток,
* Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики.
* Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах.
* Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.
* Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам.
* Организовывать и соблюдать правильный режим дня
* Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями.
* Измерять собственную массу и длину тела.
* Оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА**

***Учащиеся должны знать:***

* о способах и особенностях движений и передвижений человека;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиен, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь:***

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками метаниями;
* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Уровень физической подготовленности 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 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 коленей | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом коленей | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, сек | 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 | | | | | |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **Для мальчиков** | | | **Для девочек** | | |
| 1 | Скорость | Бег 30 м,с | 7  8  9  10 | 7,5 и бол  7,1-  6,8-  6,6- | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и мен  5,4-  5,1-  5,1- | 7,6 и бол  7,3-  7,0-  6.6- | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5.6 | 5,8 и мен  5,6-  5,3-  5,2- |
| 2 | Координация | Челночный бег  3 по 10 м,с | 7  8  9  10 | 11,2-  10,4-  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9.9-9,3  9,5-9,0 | 9.9 и мен  9.1-  8.8-  8,6 | 11.7  11,2-  10.8-  10.4 | 11,3-10,6  10,7-10.1  10,3-9,7  10.0-9,5 | 10,2  9,7-  9,3  9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места ,см | 7  8  9  10 | 100 и мен  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и бол  165-  175-  185- | 85 и мен  90-  110-  120- | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и бол  155-  160-  170- |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег.м | 7  8  9  10 | 700  750-  800  850 | 750-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100  1150  1200  1250 | 500  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя,см | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9  7.5  7,5  8,5 | 2  2  2  3 | 6-9  5-8  6-9  7-10 | 12,5  11,5  13,0  14,0 |
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа ,кол-во раз (девочки) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4  4  5  5 | 2  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12  14  16  18 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока.** | **Кол часов.** | **Тип урока.** | **Элементы содержания. Формирование универсальных учебных действий.** | **Требования к уровню подготовленности учащихся (характеристика деятельности обучающихся).** | **Вид контроля** | **Элементы дополнительного содержания.** | **Дата проведения** |
| **1 четверть – 26 ч** | | | | | | | | |
|  | ***Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)*** | | | | | | | |
| 1 | Понятие о физической культуре. | 1 | Вводный урок- сказка | Значение понятия «физическая культура» | Объяснять значение понятия «физическая культура»;определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека | Текущий |  | 02.09 |
| 2 | Зарождение и развитие физической культуры. | 1 | Комбинирурок-игра | Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов | Текущий | Презентация | 04.09 |
| 3 | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 | Комбинир урок-игра | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций | Понимать значение физической подготовки в древних обществах;  называть физические качества, необходимые охотнику;понимать важность физического воспитания в детском возрасте;раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека | Текущий | Презентация | 07.09 |
| 4 | Внешнее строение тела человека. | 1 | Комбинир | Части тела человека | Называть части тела человека | Текущий | Таблица «Строение человека» | 09.09 |
|  | ***Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)*** | | | | | | | |
| 5 | Правильный режим дня. | 1 | Комбинир | Планирование режима дня школьника 1 класса.  Утренняя гигиеническая гимнастика.  Физкультминутки | Понимать значение понятия «режим дня»;называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня | Текущий |  | 11.09 |
| 6 | Здоровое питание. | 1 | Комбинир | Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания | Текущий |  | 14.09 |
| 7 | Правила личной гигиены. | 1 | Комбинир | Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;  знать правила выполнения элементарных закаливающих процедурТекущий | Текущий |  | 16.09 |
|  | ***Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)*** | | | | | | | |
| 8-9 | Простейшие навыки контроля самочувствия | 2 | Комбинир | Оценка самочувствия по субъективным признакам | Определять внешние признаки собственного недомогания | Текущий |  | 18.09  21.09 |
|  | ***Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)*** | | | | | | | |
| 10 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. | 1 | Комбинир | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений | Текущий |  | 23.09 |
| 11 | Физические упражнения для физкультминуток. | 1 | Комбинир | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Понимать технику выполнения упражнений;выполнять предложенные комплексы упражнений | Текущий |  | 25.09 |
| 12 | Упражнения для профилактики нарушений зрения. | 1 | Комбинир | Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении) | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чт | Текущий |  | 28.09 |
| ***Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)***  ***Лёгкая атлетика (9ч.)*** | | | | | | | | |
| 13 | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «У медведя во бору». | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие скоростных качеств. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м | Текущий |  | 30.09 |
| 14 | Знакомство с разновидностями бега. Основные правила выполнения бега. | 1 | Изучение нового материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Подвижная игра «Вызов номера» Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | Знать правила ТБ  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) | Текущий |  | 02.10 |
| 15 | Бег на месте с высоким подниманием бедра. | 1 | Комбини  рованный | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Подвижная игра «Гуси - лебеди» Понятие «короткая дистанция». | Знать понятие «короткая дистанция»  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) | Индивид | Стартовый контроль: бег 30 м. | 05.10 |
| 16 | Быстрый бег на месте. | 1 | Комбини  рованный | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. | Текущий |  | 07.10 |
| 17 | Медленный бег с сохранением осанки. | 1 | Комплексный | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м).подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабо пересеченной местности (до 1км) | Текущий |  | 09.10 |
| 18 | Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | Комплексный | Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м).подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики | Текущий |  | 12.10 |
| 19 | Бег с изменением направления движения. | 1 | Комплексный | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м).подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье». | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | Текущий |  | 14.10 |
| 20 | Бег с ускорением. | 1 | Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением, с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей. | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостояельному выполнению упражнеий дыхательной гимнастики. | Текущий |  | 16.10 |
| 21 | Бег с максимальной скоростью . 10 м. | 1 | Комплексный | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 10м) | Индивид | Стартовый контроль: челночный бег (3х10 м). | 19.10 |
| ***Подвижные игры (3ч.)***  ***Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.*** | | | | | | | | |
| 22 | Разучивание игр «У медведя во бору», «Гуси-лебеди». | 1 | Изучение нового материл | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками | Текущий |  | 21.10 |
| 23 | Разучивание игры «Воробьи и вороны». Эстафеты. | 1 | Совершенствования | ОРУ. Игры «Воробьи и вороны». «Капитаны», «Попрыгунчики-воробышки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь*: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  | 23.10 |
| 24 | Разучивание игр «Ловишки», «Мы весёлые ребята». | 1 | Совершенствования | ОРУ. Игры «Кошки-мышки», «Мы весёлые ребята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь*: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий |  | 26.10 |
|  | ***Лёгкая атлетика (5ч.)*** | | | | | | | |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности.  Основные правила выполнения прыжков.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. | 1 | Изучение нового материл | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м | ТекущийТекущий |  | 28.10 |
| 26 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. | 1 | Комбинир | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ.подвижная игра «Зайцы в огороде» | *Уметь*: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Текущий |  | 30.10 |
| **2 четверть – 22 ч** | | | | | | | | |
| 27 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. | 1 | Комбинир | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ.подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь*: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Текущий |  |  |
| 28-29 | Прыжок в длину с места. | 2 | Комбинир | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | *Уметь*: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Индивид | Стартовый контроль: прыжок в длину с места. |  |
|  | ***Подвижные игры (3ч.)***  ***Игры на закрепление и совершенствование прыжков.*** | | | | | | | |
| 30 | Разучивание игр «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам», | 1 | Изучение нового материала | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. Знать правила проведения подвижных игр, правила общения во время подвижной игры | Текущий |  |  |
| 31 | Разучивание игр «Точный прыжок», «Пустое место». | 1 | Совершенствование | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках «Точный прыжок», «Пустое место». «Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. | Текущий |  |  |
| 32 | Разучивание игр « С кочки на кочку», «Мышеловка». | 1 | Совершенствование | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. | Текущий |  |  |
| ***Лёгкая атлетика (5ч.)*** | | | | | | | | |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности.  Основные правила выполнения метания малого мяча. | 1 | Изучение нового материала | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м | Текущий |  |  |
| 34 | Подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча. | 1 | Комбиниров | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | *Уметь*: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |
| 35 | Метание малого мяча с места правой и левой рукой. | 1 | Комбиниров | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь*: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |
| 36 | Метание малого мяча на точность с места. | 1 | Комбиниров | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь*: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |
| 37 | Метание малого мяча на дальность с места. | 1 | Комбиниров | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь*: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |
| ***Подвижные игры (3ч.)***  ***Игры на закрепление и совершенствование ловли и метания мяча.*** | | | | | | | | |
| 38 | Разучивание игр «Кого назвали — тот и ловит», «Кто дальше бросит». | 1 | Изучение нового матер-а | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками | Текущий |  |  |
| 39 | Разучивание игр «Метко в цель», «Догони мяч». | 1 | Совершенствование | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | *Уметь*: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места с различных положений; метать в цель; метать набивной мяч | Текущий |  |  |
| 40 | Разучивание игр «Подвижная цель», «Охотники и утки». | 1 | Совершенствование | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | *Уметь*: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места с различных положений; | Текущий |  |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики (8ч)*** | | | | | | | | |
| 41 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Основная стойка. | 1 | Изучение нового матер-а | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).  Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию | Текущий |  |  |
| 42 | Строевые упражнения. Стойка ноги врозь. | 1 | Комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | *Уметь*: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации, выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 43 | Строевые упражнения. Положение рук, положение ног. | 1 | Комплексный | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!» Развитие координационных способностей. | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | Текущий |  |  |
| 44 | Строевые упражнения. Стойка на носках. | 1 | Комплексный | Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево. ЮРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!» Развитие координационныхспособн. | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. | Текущий |  |  |
| 45 | Строевые упражнения. Упор присев. | 1 | Комплексный | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. | Текущий |  |  |
| 46 | Наклоны и повороты туловища в разные стороны. | 1 | Комплексный | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастическ скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!» Развитие координационных способностей. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | Индивид | Тест подтягивание, наклоны вперед из положения сидя |  |
| 47 | Строевые команды.  « Становись!, Смирно!», «Равняйсь!», Вольно!», «Разойдись». | 1 | Комплексный | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка». | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке | Текущий |  |  |
| ***Лыжная подготовка (15 ч)*** | | | | | | | | |
| 48 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | Изучение нового матер-а | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход | Текущий |  |  |
| **3 четверть – 30 ч** | | | | | | | | |
| 49 | Выбор снаряжения для занятий на лыжах. | 1 | Комбинир | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Текущий |  |  |
| 50 | Способы переноски лыж. | 1 | Комбинир | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | Знать правила обращения с лыжами, т/ безопасности, уметь переносить и надевать лыжи | Текущий |  |  |
| 51 | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. | 1 | Комбинир | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход | Текущий |  |  |
| 52 | Поворот переступанием на месте. | 1 | Комбинир | техника поворота переступанием на месте; познакомить с требованиями к температурному режиму и понятием «обморожение» | Знать технику поворота на месте, уметь двигаться скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 53 | Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж. | 1 | Комбинир | техника поворота переступанием вокруг пяток лыж; познакомить со значением занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.  Выполнять организующие  команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. | Текущий |  |  |
| 54 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. | 1 | Комбинир | Учить технике поворота переступанием вокруг носков лыж; | Текущий |  |  |
| 55 | Ходьба на лыжах приставным шагом. | 1 | Комбинир | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ходьба на лыжах приставным шагом. | Текущий |  |  |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом. | 1 | Комбинир | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Учить технике ступающего шага | Текущий |  |  |
| 57-58 | Передвижение ступающим шагом без палок. | 2 | Комбинир | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Учить технике ступающего шага | Текущий |  |  |
| 59 | Передвижение ступающим шагом без палок. | 1 | КомбинирКомбинир | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, ступающий шаг) | Текущий |  |  |
| 60-62 | Передвижение скользящим шагом без палок. | 2 | Комбинир | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | Текущий |  |  |
| 63 | Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 | Комбинир | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | Текущий |  |  |
| ***Подвижные игры на лыжах (3ч)*** | | | | | | | | |
| 63 | Разучивание игры «Кто дальше прокатится». | 1 | Изучение нового матер-а | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;  выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход | Текущий |  |  |
| 64 | Разучивание игры «Быстрый лыжник». | 1 | Совершенств | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | Текущий |  |  |
| 65 | Разучивание игры «К Деду Морозу в гости» | 1 | Совершенств | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «К Деду Морозу в гости». «Кто дальше скатится с горки». | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | Текущий |  |  |
| ***Лыжная подготовка(4ч)*** | | | | | | | | |
| 66 | Передвижение ступающим шагом с палками. | 1 | Комбинир | Повороты на месте, передвижение ступающим, скользящим шагом, эстафета. Подъем и спуск с невысокого склона. Ходьба на дистанцию с палками. Закрепление техники передвижения по дистанции с равномерной скоростью; воспитывать выносливость, ловкость, силу | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;  выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;Уметь выполнять ступающий и скользящий шаг. Уметь подниматься ступающим шагом и спускаться в низкой стойке, отталкиваться палками | Текущий |  |  |
| 67 | Передвижение ступающим шагом с палками. | 1 | Комбинир | Текущий |  |  |
| 68 | Передвижение скользящим шагом с палками. | 1 | Комбинир | Текущий |  |  |
| 69 | Передвижение скользящим шагом с палками. | 1 | Комбинир | Текущий |  |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики (15ч)*** | | | | | | | | |
| 70 | Инструктаж по технике безопасности. Произвольное лазанье по гимнастической стенке вверх до определённой высоты и вниз. | 1 | Изучение нового матер-а | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).  Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию | Текущий |  |  |
| 71 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, наступая на каждую рейку поочерёдно двумя ногами. | 1 | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | *Уметь*: Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | Текущий |  |  |
| 72 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, наступая на одну рейку одной ногой, а на другую – другой. | 1 | Комплексный | Текущий |  |  |
| 73 | Произвольное лазанье по гимнастической стенке вправо и влево (ноги на 3-й, 4-й рейке). | 1 | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей. | *Уметь*: Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | Текущий |  |  |
| 74 | Лазанье по гимнастической стенке вправо и влево, делая одноимённые приставные движения руками и ногами | 1 | Комплексный | Текущий |  |  |
| 75-76 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным способом. | 2 | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | Текущий |  |  |
| 77-78 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом. | 2 | Комбинир | Текущий |  |  |
| **4 четверть – 21 ч** | | | | | | | | |
| 79 | Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом по диагонали. | 1 | Комплексный | Перекаты на спину из положения лежа на животе. Произв. лазание по канату. | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | Текущий |  |  |
| 80 | Лазанье по диагонали заданным способом; приставными и скрестными шагами. | 1 | Комплексный | Текущий |  |  |
| 81 | Перелезание через низкие препятствия. | 1 | Комплексный | Перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)  Формировать знания и представления уч-ся о технике безопасности при лазании и перелезании, развивать гибкость | Уметь прелезать через низкие препятствия. Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. | Текущий |  |  |
| 82 | Перелезание через одну гимнастическую скамейку. | 1 | Комплексный | Текущий |  |  |
| 83 | Перелезание через две гимнастические скамейки. | 1 | Комплексный | Текущий |  |  |
| 84 | Перелезание через гимнастические скамейки, поставленные друг на друга. | 1 | Комплексный | Текущий |  |  |
| 85 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 1 | Комплексный | Упражнения в преодолении полосы препятствий. Эстафета. | Тест. Индивиду альный | Прохождение полосы препятствий |  |
| ***Подвижные игры (6ч.)*** | | | | | | | | |
| 86 | Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации | 1 | Изучение нового матер-а | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками.  *Уметь*: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  Уметь технически правильно выполнять игровые действия.  Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.  Уметь управлять эмоциями во время игры, сохранять сдержанность, рассудительность. | Текущий |  |  |
| 87 | Игра «Третий лишний». Развитие выносливости. | 1 | Совершенств | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в команде | Текущий |  |  |
| 88 | Эстафеты. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | 1 | Совершенств | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий |  |  |
| 89 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Совершенств | Проявлять качества силы, координации и выносливости | Текущий |  |  |
| 90 | Игра «Третий лишний». Эстафеты. Развитие выносливости. | 1 | Совершенств | Проявлять качества силы, координации и выносливости | Текущий |  |  |
| 91 | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Совершенств | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий |  |  |
| ***Лёгкая атлетика (4ч.)*** | | | | | | | | |
| 92 | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | Изучение нового матер-а | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м | Текущий |  |  |
| 93 | Бег с максимальной скоростью . 10 м. | 1 | Комбинир | высокий старт, метание мяча | Индив | Тест. Бег 10 (30) м |  |
| 94 | Метание малого мяча на дальность с места. | 1 | Комбинир | Отработка техники старта, метания мяча на дальность. Медленный бег, прыжки в длину, эстафеты | Уметь выполнять метание мяча на дальность, в цель, прыжок в длину с разбега | Тест. Индивидуал | Метание мяча с места |  |
| 95 | Прыжок в длину с места. | 1 | Комбинир | Упражнения в круговой тренировке. Прыжки в длину. ОРУ с флажками | Уметь выполнять прыжки в длину, ходить и подтягиваться по гимн.скамейке | Тест. Индивидуал | Прыжок в длину с места |  |
| ***Подвижные игры (4ч.)*** | | | | | | | | |
| 96 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие выносливости. | 1 | Совершенств | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками | Текущий |  |  |
| 97 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Совершенств | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в команде. | Уметь технически правильно выполнять игровые действия.  Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.  Уметь управлять эмоциями во время игры, сохранять сдержанность, рассудительность. | Текущий |  |  |
| 98 | Подвижная игра «Догонялки на марше». Эстафета с обручами. | 1 | Совершенств | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в команде. | Текущий |  |  |
| 99 | Эстафета «Веселые старты».Игра «Вере­вочка под ногами». | 1 | Совершенств | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в команде. | Текущий |  |  |