Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32»

г. Подольск

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.И. Тухватулина

Приказ № от«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1 КЛАСС**

**(базовый уровень)**

(99ч ,3 часа в неделю)

Составил : учитель физической культуры

первой категории

Михеев Александр Сергеевич

2015 - 2016 учебный год

**Содержание**

1.Пояснительная записка 3

2.Содержание программы 6

3.Календарно-тематическое планирование………………………………………………………………10

4.Планируемые результаты…………………………………………….…33

5.Система оценки достижений планируемых результатов

освоения предмета. Критерии оценивания……………………………...34

6.Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

образовательного процесса ………………………………………………36

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса общеобразовательной школы составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

№273-03, статья 11 (п.1,2,3) «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; статья 12 (п.1, 3,5) «Образовательные программы»;

* Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России (2009) М, Просвещение
* приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* приказ Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 г. №2357«О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373»;

«Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10

* основной образовательной программы начального общего образования МОУ СОШ № 32

Данная программа составлена на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы (1-4). – М.: Просвещение, 2011).

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей первоклассников.

***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Приказом Минздрава РФ и Минобразования РФ №186/272 от 30 июня 1992 года предусмотрено, что перед поступлением в школу дети распределяются для занятий физической культурой и спортом на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Занятия учащихся, относящихся к основной группе, проводятся по учебной программе в полном объеме, учащиеся участвуют в соревнованиях и тестовых испытаниях.

Занятия учащихся, отнесенных к подготовительной группе, проводятся по учебной программе в полном объеме с использованием упражнений пообшей физической подготовке (ОФП). При отсутствии противопоказаний разрешаются тестовые испытания.

Занятия с учащимися специальной группы проводятся дифференцированно с учетом рекомендаций медицинских работников. Во время учетных уроков обучающиеся выполняют сообщения, презентации по темам, предусмотренным программой.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МОУ СОШ № 32 на изучение физической культуры отводится 3 час в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 33 учебных недели, 99 учебных часа.

**Описание ценностных ориентиров учебного предмета**

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

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

*Ценность человека*  как разумного существа, стремящегося к добру и  самосовершенствованию, важность и  необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность  добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через  сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность  истины*  – это  ценность научного познания как  части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, миро- здания.

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

*Ценность  труда и творчества*  как естественного условия человече- ской жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность  свободы*  как свободы  выбора человеком своих  мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правила- ми,  законами общества, членом которого всегда  по всей  социальной сути является человек.

*Ценность  социальной солидарности* как признание  прав  и свобод человека,  обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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

*Ценность  патриотизма* –  одно  из  проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви  к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части миро- вого сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Содержание программы**

**Знания по 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 её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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 в 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 вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

*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 вперёд 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 и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

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

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; 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 иброски; 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.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физическойкультуре | 3 |
| 2 | Лёгкаяатлетика | 21 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 15 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 36 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 33 |
| итого | | 99 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Характеристика основных видов деятельности ученика | План.  срокипрохож-  дения | Скорр.  срокипрохож-  дения |
| 1. | Как будем тренироваться. Урок -игра. | Знать:  -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры;  - подбор одежды и обуви для спортивных занятий. Развивать готовность к сотрудничеству.Умение строиться по росту, выполнять простые команды.Познакомиться с учителем и одноклассниками.Различать допустимые и недопустимые формы поведения |  |  |
| 2 | Влияние физических упражнений на здоровье человека. Урок – путешествие. | Знать:  -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость;  -значение этих качеств для человека.  Стремление к физическому совершенству.  Способы развития физических качеств.  Понимание ценности человеческой жизни.  Бережное отношение к другим людям. |  |  |
| 3. | Как оборудовать спортивный уголок дома. Урок – игра. | Знать:  - организация места занятий физическими упражнениями;  Безопасность выполнения физических упражнений;  Спортивное оборудование.  Стремление к самостоятельному физическому совершенству.  Организация деятельности с учётом требований её безопасности.  Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели.  Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения |  |  |
| 4. | Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну. Урок – игра . | Знать:  -построение по росту;  Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно!  Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.  Умение строиться по росту, выполнять простые команды.  Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения  Технически правильно выполнять простые (строевые) действия |  |  |
| 5. | Беговая змейка.  Урок – соревнование . | Знать:  -построение по росту;  -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.  Формировать потребности к ЗОЖ.  Умение контролировать скорость и расстояние при беге.  Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 6. | Бег коротким, средним и длинным шагом.  Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость . Урок – соревнование. | Знать:  -длину шага;  - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию;  - понятия скорость и ускорение.  Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.  Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.  Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.  Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками. |  |  |
| 7. | Бег с максимальной скоростью с высокого старта. Урок- соревнование . | Знать:  -медленный бег;  -быстрый бег;  -ускорение.  Стремление преодолевать себя.  Умение контролировать скорость, ускоряться.  Проявлять упорство и выносливость.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. |  |  |
| 8. | Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Урок – игра. | Знать:  - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;  -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Уметь выбрать нужный для себя темп бега.  Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.  Уметь через диалог разрешать конфликты. |  |  |
| 9. | Бег с преодолением препятствий.  Урок – соревнование. | Знать:  - бег с высоким подниманием бедра;  - способы преодоления препятствий;  Стремление к физическому развитию.  Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.  Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.  Уметь через диалог разрешать конфликты. |  |  |
| 10. | Попрыгунчики. Урок – игра. | Знать:  -прыжки на месте;  - прыжки на ногах поочерёдно;  -прыжки на скакалке  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке  Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |  |  |
| 11. | Прыжки с продвижением. Личная гигиена. Урок – путешествие. | Знать:  - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком;  - правила личной гигиены.  Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.  Умение осознанно строить свой рабочий день.  Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.  Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня. |  |  |
| 12. | Дальний прыжок. Урок- соревнование. | Знать:  -технику выполнения прыжка в длину с места;  - правила игры «Прыжки через верёвочку»  Стремление выполнить лучший свой прыжок.  Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.  Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.  Самостоятельно оценивать свои физические возможности. |  |  |
| 13. | Прыжки со скакалкой.  Урок – игра. | Знать:  - прыжки на двух ногах через скакалку;  -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке.  Развивать координационные способности.  Уметь выполнять прыжок на скакалке.  Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.  Объективно оценивать свои умения. |  |  |
| 14. | Упражнения с малым мячом.. Урок – игра. | Знать:  -бросок и ловля мяча над собой;  бросок и ловля мяча в парах;  Развивать координационные способности.  Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.  Контролировать свои действия.  Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом. |  |  |
| 15. | Метание малого мяча цель. Урок – соревнование . | Знать:  - технику выполнения метания малого мяча в цель;  Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча в цель.  Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  |  |
| 16. | «Зачем нужен режим дня?» .Урок – путешествие. | Знать:  - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон;  - необходимость соблюдения режима.  Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.  Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.  Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| 17. | Простейшие закаливающие процедуры. | Знать:  - значение закаливания; влияние на здоровье человека.  Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.  Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.  Контролировать свои действия.  Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. |  |  |
| 18. | Физическая нагрузка и её влияние на сердце. | Знать:  Представление о физических нагрузках;  - как действуют физические упражнения на мышцы человека;  - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса.  Бережное отношение к своему здоровью.  Необходимость отслеживания состояния здоровья.  Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику  Бережное отношение к другим людям. |  |  |
| 19. | Правила в игре, их значение. | Знать:  -необходимость соблюдения правил игры;  -умение работать (играть) в команде.  Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.  Технически правильно выполнять двигательные действия.  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.  Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |  |  |
| 20. | Игра «К своим флажкам».  Правила поведения и безопасность. | Знать:  - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря;  - правила игры;  -уметь строиться в колонну, в шеренгу.  Стремление к победе, умение достойно проигрывать.  Уметь играть в подвижные игры с бегом.  Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 21. | Олимпийские игры, их история. | Знать:  -историю развития физической культуры;  -Олимпийские виды спорта.  Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.  Факты истории развития физической культуры.  Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.  Осознание человеком себя как представителя страны и государства. |  |  |
| 22. | Игра «Лиса и куры». | Знать:  - организующие команды и приемы построения и перестроения;  - правила игры;  -уметь ускоряться;  -менять направление бега.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 23. | Игра «Два мороза».  Правила организации и проведения игр | Знать:  - правила игры;  - знать слова ведущих;  -менять скорость бега;  - координировать движения.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Умение самостоятельно выработать стратегию игры.  Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.  Различать ситуации поведения в подвижных играх. |  |  |
| 24. | Игра «Кто дальше бросит». | Знать:  - правила игры;  -технику метания малого мяча на дальность с места.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.  Осваивать технику метания малого мяча.  Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  |  |
| 25. | Игра «Пятнашки». | Знать:  - правила игры;  -бег с ускорением и изменением направления.  Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 26. | Игра «Прыгающие воробушки». | Знать:  - правила игры;  - прыжки на одной ноге;  - прыжки с поочерёдной сменой ноги.  Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.  Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.  Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры. |  |  |
| 27. | Игра «Метко в цель». | Знать:  - правила игры;  -технику метания малого мяча в цель.  Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель  Осваивать технику метания малого мяча  Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |  |  |
| 28. | Правила проведения эстафет. | Знать:  -линия старта;  - условия передачи эстафеты;  - техника безопасности при выполнении эстафет.  Воспитывать в себе волю к победе.  Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.  Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.  Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |  |  |
| 29. | Эстафеты с обручем. | Знать:  - правила игры;  - правила передачи эстафеты;  - упражнения с обручем.  Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет  Осваивать технику владения обручем  Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх  Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |  |  |
| 30. | Игра «Точный расчет».  Роль слуха и зрения при движении человека. | Знать:  - правила игры;  -как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.  Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.  Осваивать строевые команды.  Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. |  |  |
| 31. | Игра «Караси и щука» | Знать:  - правила игры;  -ориентироваться на игровом поле;  -быстрый бег с изменением направления.  Уметь активно включаться в коллективную деятельность.  Стремиться найти свою стратегию в игре.  Проявлять положительные качества личности.  Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме. |  |  |
| 32. | Эстафеты с мячом. | Знать:  - правила игры;  -передачу мяча;  -броски и ловлю мяча.  Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет.  Осваивать технику владения мячом.  Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.  Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. |  |  |
| 33. | Игра «Зайцы в огороде». | Знать:  - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики;  -строевые действия в шеренге и колонне;  -выполнение строевых команд.  Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.  Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»  Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. |  |  |
| 34. | Мы солдаты!  Игра «Становись-разойдись».  Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики. | Знать:  -перестроение из шеренги в колонну и обратно;  - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.  Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. |  |  |
| 35. | Размыкание в шеренге и колонне на месте.  ОРУ с гимнастическими палками.  Игра «Совушка». | Знать:  - правая, левая сторона;  - повороты под счёт;  - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками.  Совершенствование осанки и координации.  Выполнение строевых команд под счет.  Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. |  |  |
| 36. | Повороты на месте налево и направо.  ОРУ с гимнастическими палками. | Знать:  - ходьба широким шагом;  - выпады;  - приседы и полуприседы.  Развитие гибкости, ловкости.  Знать технику выполнения двигательных действий.  Находить ошибки, уметь их исправлять. |  |  |
| 37. | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | Знать:  -упор присев;  -упор лёжа;  -упор согнувшись.  Развитие координационных способностей.  Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.  Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |  |
| 38. | Упоры, виды упоров. | Знать:  - группировка;  - перекаты назад из седа в группировке и обратно.  Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.  Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |  |
| 39. | Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Знать:  - способы передвижения по гимнастической стенке.  Проявлять внимание, ловкость, координацию.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности  Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |  |  |
| 40. | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. | Знать:  - способы передвижения по гимнастической стенке.  Проявлять внимание, ловкость, координацию.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
| 41. | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре. | Знать:  - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).  Развивать внимание, ловкость, координацию движений.  Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.  Уметь корректировать свои действия и действия в группе. |  |  |
| 42. | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну. | Знать:  - технику лазанья по канату.  Проявлять выносливость, силу, координацию.  Описывать универсальные действия при лазании по канату.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. |  |  |
| 43. | Лазанье по канату. | Знать:  - технику лазанья по канату.  Проявлять выносливость, силу, координацию.  Описывать универсальные действия при лазании по канату.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. |  |  |
| 44. | Совершенствование лазанья по канату. | Уметь найти свой способ преодоления препятствий.  Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.  Уметь организовать самостоятельную деятельность.  Управлять эмоциями при общении со сверстниками.  Технически правильно выполнять действия. |  |  |
| 45. | Произвольное преодоление простых препятствий. | Знать:  - способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).  Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Осваивать работу по отделениям.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |  |  |
| 46. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. | Знать:  - обычная ходьба;  - ходьба с различным положением рук;  - ходьба с перешагиванием через предметы;  - ходьба в равновесии (мешочек на голове).  Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.  Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.  Осваивать работу по отделениям.  Уметь корректировать свои действия и действия в группе. |  |  |
| 47. | Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.  Специальные дыхательные упражнения | Знать:  - приставные шаги;  - подскоки;  - шаги польки.  Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.  Описывать технику выполнения танцевальных шагов.  Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.  Уметь корректировать свои действия и действия в группе. |  |  |
| 48. | Танцевальные шаги.  Контроль и регуляция движения. | Знать:  - требования к одежде и обуви во время занятий на улице;  - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;  - требования к температурному режиму.  Персональный подбор лыжного инвентаря.  Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.  Уметь слушать и вступать в диалог.  Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. |  |  |
| 49. | Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки.  Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе | Знать:  - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды);  - способы передвижения на лыжах.  Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.  Т.Б. |  |  |
| 50. | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Знать:  - перенос тяжести тела на месте;  перенос тяжести тела в движении.  Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.  Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.  Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. |  |  |
| 51. | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. | Знать:  - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.  Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.  Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.  Т.Б. |  |  |
| 52. | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Знать:  - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок;  - правила игры;  - менять направление движения на лыжах.  Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.  Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.  Т.Б. |  |  |
| 53. | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.  Игра «Салки на марше». | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.  Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.  Т.Б. |  |  |
| 54. | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  Совершенствовать технику передвижения на лыжах.  Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.  Т.Б. |  |  |
| 55. | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости  Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.  Т.Б. |  |  |
| 56. | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости  Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.  Т.Б. |  |  |
| 57. | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Знать:  - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок;  - правила игры;  - правила проведения эстафет на лыжах.  Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.  Осваивать технику выполнения поворотов.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  Т.Б. |  |  |
| 58. | Повороты. | Знать:  - правила игры;  - менять направление движения на лыжах.  Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.  Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. |  |  |
| 59. | Игра «На буксире». | Знать:  - технику поворота в движении;  - как использовать изученные способы перемещения на лыжах.  Развитие координации.  Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  Т.Б. |  |  |
| 60. | Повороты переступанием в движении. | Знать:  - правила лыжных эстафет;  - менять направление движения на лыжах;  -технику поворота в движении.  Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.  Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  Т.Б. |  |  |
| 61. | Эстафеты на лыжах. | Знать:  - технику спуска в высокой и средней стойке;  - подъем «лесенкой»;  - правила игры.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.  Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  Т.Б. |  |  |
| 62. | Подъемы и спуски под уклон. | Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.  Т.Б. |  |  |
| 63. | Передвижение на лыжах до 1 км.  Развитиевыносливости. | Знать:  - правила игры;  - передвижения на лыжах скользящим шагом;  - повороты переступанием.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.  Т.Б. |  |  |
| 64. | Игра «Попади в ворота». | Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.  Проявлять координацию при выполнении упражнеий.  Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.  Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.  Т.Б. |  |  |
| 65. | Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. | Знать:  - передвижения на лыжах скользящим шагом;  - повороты переступанием.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.  Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий. |  |  |
| 66. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | Знать:  - высокая стойка;  - средняя стойка;  - низкая стойка.  Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.  При необходимости осуществлять безопасное падение.  Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.  Т.Б. |  |  |
| 67. | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | Знать:  - высокая стойка;  - средняя стойка;  - низкая стойка.  Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.  При необходимости осуществлять безопасное падение.  Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.  Т.Б. |  |  |
| 68. | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | Знать способы торможения.  Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.  При необходимости осуществлять безопасное падение.  Оказывать поддержку своим сверстникам.  Технически правильно выполнят двигательные действия. |  |  |
| 69. | Торможение. | Знать способы торможения.  Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.  При необходимости осуществлять безопасное падение.  Оказывать поддержку своим сверстникам.  Технически правильно выполнят двигательные действия. |  |  |
| 70. | Бросок и ловля мяча на месте.  Игра «Бросай, поймай» | Знать:  - ловля мяча на месте;  - правила игры.  Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.  Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. |  |  |
| 71. | Ловля мяча на месте в парах.  Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Знать:  - передача мяча от груди и ловля мяча в парах;  - правила игры.  Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.  Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах. |  |  |
| 72. | Игра «Кто дальше бросит». | Знать:  - дальний бросок мяча из-за головы;  - правила игры.  Проявлять силовые качества и точность.  Осваивать технику владения мячом.  Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.  Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |  |
| 73. | Бросок мяча снизу на месте в щит. | Знать:  - передача мяча снизу на месте;  - бросок мяча снизу в цель;  - правила игры.  Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.  Совершенствование техники владения мячом.  Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.  Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |  |
| 74. | Игра «Метко в цель». | Знать:  - дальний бросок мяча из-за головы;  - бросок мяча снизу в цель.  Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.  Совершенствование техники владения мячом.  Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.  Оценивать приобретенные навыки владения мячом. |  |  |
| 75. | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | Знать:  - передача мяча снизу;  - передача мяча от груди;  - передача мяча от плеча.  Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.  Совершенствование техники владения мячом.  Осваивать универсальные умения работы в парах.  Оценивать приобретенные навыки владения мячом. |  |  |
| 76. | Ловля мяча на месте и в движении. | Знать:  - специальные передвижения без мяча;  - передача и ловля мяча на месте;  - передача и ловля мяча в движении;  - правила игры.  Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.  Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.  Осваивать универсальные умения работы в парах.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. |  |  |
| 77. | Игра «Не оступись». | Знать:  - правила игры;  -уметь перемещаться по заданному расстоянию;  -уметь преодолевать препятствия.  Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.  Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.  Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. |  |  |
| 78. | Игра «Мяч по кругу». | Знать:  - правила игры;  - передача и ловля мяча на месте;  - передача и ловля мяча в движении;  Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.  Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.  Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. |  |  |
| 79. | Ведение мяча на месте.  Игра «Мяч водящему». | Знать:  - ведение мяча на месте правой, левой рукой;  - правила игры.  Стремиться к победе в игре.  Совершенствовать технику владения мячом.  Осваивать универсальные умения работы в группе.  Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |  |
| 80. | Ведение мяча в шаге.  Игра «Передай другому». | Знать:  - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой;  - правила игры.  Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.  Совершенствовать технику владения мячом.  Управлять эмоциями во время игры.  Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |  |
| 81. | Ведение мяча в медленном беге.  Эстафета с мячом. | Знать:  - ведение мяча в беге правой, левой рукой.  Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.  Осваивать технику владения мячом.  Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.  Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. |  |  |
| 82. | Ведение мяча индивидуально.  Игра «Школа мяча». | Знать:  - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге;  - правила игры.  Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.  Осваивать технику владения мячом.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |  |  |
| 83. | Ведение мяча в парах. | Знать:  - ведение мяча в парах;  - передача и ловля мяча в движении в парах;  - правила игры.  Стремиться к победе в игре.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |  |  |
| 84. | Игра «У кого меньше мячей». | Знать:  - правила игры;  - передача и ловля мяча через сетку.  Стремиться к победе в игре.  Совершенствовать технику владения мячом.  Осваивать универсальные умения работы в группе.  Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |  |
| 85. | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. | Знать:  - передача мяча;  - ловля мяча;  - ведение мяча.  Стремиться к победе в игре.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |  |  |
| 86. | Игра «Точный расчет». | Знать:  - правила игры.  Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.  Совершенствование физических навыков.  Умение высказывать и аргументировать свое мнение.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. |  |  |
| 87. | Эстафеты с гимнастическим обручем. | Знать:  - правила проведения эстафет;  -простые упражнения с обручем  Стремиться к победе в игре.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |  |  |
| 88. | Игра «Два мяча». | Знать:  - правила игры;  - выполнять перестановки во время игры;  - передача и ловля мяча через сетку.  Стремиться к победе в игре.  Совершенствовать технику владения мячом.  Осваивать универсальные умения работы в группе.  Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |  |
| 89. | Совершенствование игры «Два мяча». | Знать:  - правила игры;  - выполнять перестановки во время игры;  - передача и ловля мяча через сетку.  Стремиться к победе в игре.  Совершенствовать технику владения мячом.  Осваивать универсальные умения работы в группе.  Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |  |
| 90. | Игра «Рыбаки и рыбки» | Знать:  - правила игры;  -прыжки через скакалку.  Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.  Освоение новых двигательных действий.  Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.  Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  |  |
| 91. | Бег по размеченным участкам дорожки. | Знать:  - бег с изменением направления;  - бег в колонне.  Развивать скорость, выносливость.  Описывать технику выполнения беговых упражнений.  Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. |  |  |
| 92. | Эстафеты с бегом на скорость. | Знать:  - бег с ускорением;  - каким беговым шагом выполнять ускорение;  - передача эстафеты.  Формирование потребности к ЗОЖ.  Умение контролировать скорость при беге.  Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.  Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. |  |  |
| 93. | Челночный бег 3×10 м. | Знать:  - технику челночного бега;  - ускорение с изменением направления.  Развивать скорость, ловкость.  Описывать технику челночного бега.  Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.  Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности |  |  |
| 94. | Бег с ускорением от 10 до 15 м. | Знать:  - технику ускорения на короткие дистанции;  - высокий старт;  - технику финиша.  Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 95. | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | Знать:  - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;  - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.  Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.  Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.  Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. |  |  |
| 96. | Прыжки с высоты до 30 см.  Жизненно важные движения и передвижения человека. | Знать:  - прыжки на месте;  - прыжки в движении;  - спрыгивание, запрыгивание;  - техника приземления.  Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  |  |
| 97. | Игры с прыжками с использованием скакалки. | Знать:  - прыжки со скакалкой на месте;  - в движении;  - прыжки со скакалкой в парах;  - игры со скакалкой.  Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.  Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой. |  |  |
| 98. | Метание малого мяча с места на дальность. | Знать:  - технику выполнения метания малого мяча на дальность.  Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча на дальность.  Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  |  |
| 99. | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». | Знать:  - технику выполнения малого мяча в цель;  - правила игры.  Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча в цель.  Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  |  |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• 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 интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

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

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую - жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Формы организации учебного процесса: комбинированные, комплексные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования.

**Сиситема оценки достижений планируемых результатов освоения предмета. Критерии оценивания**

В первом классе вместо балльных отметок допустимо использовать только положительную и не различаемую по уровням фиксацию:

-учитель у себя в таблице результатов ставит «+»

-ученик у себя в дневнике или тетради также ставит «+» или закрашивает кружок . При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Уровеньфизическойподготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Бег1000 м | Без учета времени |  |  |  |  |  |

**Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**1. Учебно-методическое обеспечение:**

*Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2011.

1. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма "Издательство ACT"», 1998.
2. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся *\1-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
3. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
4. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
6. *Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2006.

**2. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.

**3. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные
4. Палка гимнастическая
5. Скакалка детская
6. Мат гимнастический
7. Обруч пластиковый детский
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
9. Рулетка измерительная
10. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
11. Сетка для переноса и хранения мячей

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МО учителей физической культуры

от « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ года №\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР Шевченко Л.Б.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ года