

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куженерская средняя общеобразовательная школа №2»

Рекомендовано
методическим советом школы
протокол от 29.09.2016 №1

Согласовано:
Зам. директора по УВР
[подпись] /Т.В.Пирогова/
30.09.2016

«Утверждаю»
директор МБОУ «Куженерская средняя
общеобразовательная школа №2»
[подпись] /С.Ю.Колодникова/
Приказ № 53 от 30.09.2016

**Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 1-а класса
учителя начальных классов Чирковой В.С.**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программой В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – Волгоград: Учитель, 2012.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2016.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Данная рабочая программа для 1 класса 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, доброжелательно 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;

- 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).

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, 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;

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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

Выпускник научится:- 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;

Выпускник получит возможность научиться:- 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

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- 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, 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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(17часов). *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; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

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(21час). *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. (19 часов) Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры(20 часов). *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр.

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

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

Подвижные игры на основе баскетбола(22 часа)

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

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 1 класса.

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

III. Тематическое планирование.

1 класс

№	Тема урока	Содержание деятельности учащихся	Характеристика деятельности учащихся	УУД
1	Легкая атлетика 11 часов.			Коммуникативные: -сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. -формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: -формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.
	1.Ходьба и бег. Организационно-методические указания. Инструктаж по Т.Б	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
2	2.Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция»	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Усваивать основные понятия и термины в беге.	Познавательные: -уметь рассказывать правила проведения тестирования и п/и -показать технику выполнения челночного бега Личностные: -формирование стартовой мотивации к изучению нового; -развитие доброжелательности
3	3.Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси лебеди»	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
4	4.Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	
5	5.Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	Выбирать индивидуальный темп передвижения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	

6	6.Прыжки. Разновидности прыжков.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	и эмоционально-нравственной отзывчивости. -развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; -формирование чувства гордости за свою Родину.
7	7.Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.	
8	8.Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.	
9	9.Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	10.Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения.	
11	11.Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силов. способности.	

12	Подвижные игры 20 часов.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; -представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. -сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. -формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. -формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. -самостоятельно выделять и формулировать познавательную
	1.Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»			
13	2.Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
14	3.Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.		
15	4.Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»Эстафеты.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты		
16	5.Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		
17	6.Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		
18	7.Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		
19	8.Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		
20	9.Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.	

			Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	<p>цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь рассказывать о темпе и ритме, рассказать о правилах проведения п/и. -уметь рассказывать правила проведения тестирования и п/и -показать технику выполнения подвижной игры. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости; -сопереживание чувствам других людей; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками. -формирование стартовой мотивации к изучению нового; -развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. -развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; -формирование чувства гордости за свою Родину.
21	10.Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.	
22	11.Подвижные игры. Игра «Капитаны»	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.	
23	12.Подвижные игры. Игра «Капитаны»	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.	
24	13.Подвижные игры. Игра «Два мороза».	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
25	14.Подвижные игры. Эстафеты.	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые способности.	
26	15.Подвижные игры. Игра«Прыгающие воробушки»	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
27	16.Подвижные игры. «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		
	(Вторая четверть 23 часа)		Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	
28	17.Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.	
29	18.Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила	

30	19.Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты.	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.	
31	20.Подвижные игры. Игра Эстафеты.	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.		
32	Гимнастика 17 часов.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно».	Соблюдать технику безопасности. Объяснять название и назначение гимнастических снарядов. Осваивать комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности. Описывать технику опорных прыжков, предупреждать появление ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Развить координационные способности.	Коммуникативные: - устанавливать рабочие отношения; -формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. -с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; -представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. -сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. -формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.
	1.Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.			
33	2.Строевые упражнения. Перекаты.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		
34	3.Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».		
35	4.Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».			
36	5.Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».		
37	6.Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.			
38	7.Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.	Регулятивные: -осознавать самого себя как движущую силу своего на учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. -формировать умение адекватно
39	8.Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.			

		Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений.	<p>понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные:</p> <p>-уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты;</p> <p>-уметь рассказывать о темпе и ритме, рассказать о правилах проведения п/и.</p> <p>Личностные:</p> <p>-развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>-развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;</p> <p>-сопереживания чувствам других людей;</p> <p>-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
40	9.Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	Взаимодействовать со сверстниками. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Развить координационные способности.	
41	10.Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».		
42	11.Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».		
43	12.Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».		
44	13.Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений.	
45	14.Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.			
46	15.Лазание по канату. Перелезание через коня.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, анализировать технику,	

47	16.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».	предупреждать появления ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Развить силовые способности.	
48	17.Перелезание через препятствия.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».		
49	Лыжная подготовка 19 часов. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Коммуникативные: - устанавливать рабочие отношения; -формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; -представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. -сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. -формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: -осознавать самого себя как движущую силу своего на учения, свою способность к
50	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
51	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». Разучивание скользящего шага.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». Разучивание скользящего шага.	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	
52	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Игра «На буксире».	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Игра «На буксире».	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	
53	Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.		

54	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		<p>преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>-формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные:</p> <p>-уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты;</p> <p>-уметь рассказывать о темпе и ритме, рассказать о правилах проведения п/и.</p> <p>Личностные:</p> <p>-развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>-развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;</p> <p>-сопереживания чувствам других людей;</p> <p>-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
55	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».		
56	Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход	Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	
57	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
58	Попеременно двухшажный ход.	Попеременно двухшажный ход.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	
59	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
60	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	
61	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.	
62	Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	
63	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
64	Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше	Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с		

	скатится с горки».	горки». Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	<p>Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Понимать значения физических упражнений на формирование осанки.</p> <p>Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания.</p> <p>Иметь понятия об обморожениях.</p>	
65	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».			
66	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		
67	Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.		
68	<i>Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.</i>			<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать рабочие отношения; - формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; - представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. - сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. - формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и
	1.ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.</p>	
69	2.ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p>	
70	3.Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	<p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила</p>	
71	4.Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.			
72	5.Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		
73	6.Передача мяча. Эстафеты с мячами.			
74	7.Передача мяча. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача		

75	8.Передача мяча Эстафеты с мячами.	мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.	слышать друг друга. Регулятивные: -осознавать самого себя как движущую силу своего на учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. -формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.
76	9.Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.		
77	10.Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.		
(Четвертая четверть 23 часа)				
78	11.Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.	Познавательные: -уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; -уметь рассказывать о темпе и ритме, рассказать о правилах проведения п/и.
79	12.Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.		
80	13.Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.		
81	14.Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	Игра «Охотники и утки».		Личностные: -развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; -развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; -сопереживания чувствам других людей; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных
82	15.Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».		
83	16.Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.			
84	17.Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».		
85	18.Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.			

86	19.Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.		нормах, социальной справедливости и свободе; -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни.
87	20.Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.	
88	21.Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.		
89	22.Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		
90	<i>Легкая атлетика 10 часов.</i>			Коммуникативные: -сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. -формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: -формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: -уметь рассказывать правила проведения тестирования и п/и
	1.Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетике. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развить скоростные способности.	
91	2.Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.			
92	3.Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
93	4.Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.		
94	5.Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила	

95	6.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	безопасности.	-показать технику выполнения челночного бега Личностные: -формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. -развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину.
96	7.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		
97	8.Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развить скоростно-силовые качества.	
98	9.Метание набивного мяча из разных положений.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.		
99	10.Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.		