

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр № 11»**

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
школы
Протокол №1 от 29 августа 2014 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №11»
приказ № 121
от 29 августа 2014 г.



ПРИНЯТЫ
изменения программы
решением педагогического
совета
протокол №1 от 12.09.2014г.

СОГЛАСОВАНЫ
изменения программы
Советом учреждения
протокол №1 от
12.09.2014г.

УТВЕРЖДЕНЫ
изменения программы
приказом директора
МБОУ «Образовательный
центр №11»
Приказ № 01 от 12.09.2014 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1-4 класс

В основе рабочей программы

лежит авторская программа по физической культуре А.В.Шишкиной

Учитель:
Фашевская Ирина Михайловна
Квалификация высшая категория
Педагогический стаж 22 года

Срок реализации программы 2014 - 2018

Череповец

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ №11»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, на основе авторской программы Шишкиной А.В. по учебному предмету «Физическая культура» и с учетом концепции личностно-ориентированной развивающей системы «Перспективная начальная школа».

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Цель учебного предмета физическая культура - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и

физической подготовке.

Текущий контроль по физической культуре осуществляется учителем на текущих уроках в соответствии с учебной программой. Для проведения текущего контроля учитель использует любые формы, предусмотренные рабочей программой по предмету в соответствии с целями и задачами контроля. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре.

Промежуточная аттестация по физической культуре осуществляется на основе среднего арифметического четвертных отметок.

ПОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;

- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;

- программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

- 1. Расширить тематику блока «Из истории физической культуры»** информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей.

- 2. Включить дополнительные блоки** теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья

человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);

- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);

- начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);

- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);

- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками **содержания образования позволяет решать** задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности.

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;

- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;

- освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения;

- гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Новизна учебной программы **состоит в следующем:**

- осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году);

- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;

- применение элементов спортизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки; организация урока в виде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

III. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Перспективная начальная школа», предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

При этом в 1 классе курс рассчитан на 99 часов (33 учебных недели), во 2-4 классах по 102 часа (34 учебных недели). Общее количество часов на изучение предмета в начальной школе - 405 часов.

Трудоемкость предмета «Физическая культура» в начальной школе - все 4 года обучения по 3 часа в неделю.

IV. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем:

- **Ценность патриотизма и Российской гражданственности** - любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.

- **Ценность нравственных чувств** - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.

- **Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни** - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.

- **Ценность природы, окружающей среды** - родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;

- **Ценность прекрасного** - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;

- **Ценность здоровья** - здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура» являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как

факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;

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

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

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);

- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;

- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;

- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Планируемые результаты обучающихся по годам обучения

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету

«Физическая культура» к концу 1-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);

- рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;

- объяснить правила подвижных игры и эстафет;

- называть условия для передвижения на коньках и лыжах;

понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных

занятий физической культурой;

- назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

- перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;

- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;

- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

Обучающиеся получают возможность научиться: организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность); правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз; называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся в первом классе научатся узнавать и определять название спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;

- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекувырки, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);

- выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;

- выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);

- демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;

- выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг); передвигаться на лыжах ступающим шагом, поворачивать переступанием, спускаться с пологого спуска;

- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;

- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться: принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также

броски в подвижных играх; передвигаться на лыжах скользящим шагом; проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности; проплыть 25 метров кролем на спине.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 2-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся во втором классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться: объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

Обучающиеся получают возможность научиться: сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;

- выполнять метания теннисного мяча на дальность;
- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;
- играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол; передвигаться на коньках по льду; проплыть дистанцию 25 метров кролем на груди.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 3-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся: различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры; перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающиеся получают возможность научиться: планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики; наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса; разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получают возможность научиться: понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности; перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получают возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; перечислять и сравнивать особенности стилей плавания; объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

Обучающиеся получат возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам; узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы; перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получат возможность научиться узнавать талисманов Олимпийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;

- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;

- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекуты, висы);

Обучающиеся получат возможность научиться: лазать по канату (3 метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 4-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе научатся: рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.

Обучающиеся получат возможность научиться самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся получат возможность научиться: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

Обучающиеся получат возможность научиться: оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

Обучающиеся получат возможность научиться перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; объяснять значение принципов Fair Play.

Обучающиеся получат возможность научиться организовывать со сверстниками игры народов мира.

Выпускник начальной школы научится:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;
- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;
- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

Выпускник начальной школы получит возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать спортивными способами; уверенно передвигаться на лыжах и коньках.

VI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание **раздела теоретической подготовки** включает 5 содержательных блоков:

Блок 1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

1 класс. Урок физической культуры: строевые, легкоатлетические и гимнастические упражнения. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года и для уроков, проходящих в бассейне. Подвижные игры и эстафеты. Передвижение на коньках и лыжах. Понятие о нормативах по физической культуре. Физические качества: развитие выносливости.

2 класс. Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Повороты и спуски на лыжах. Спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря, коньков и спортивной обуви. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.

3 класс. Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Обучение технике катания на коньках и классическому ходу в лыжных гонках. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

4 класс. Легкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения на коньках. Коньковый ход в лыжных гонках. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физические качества: сила. Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.

Блок 2. Здоровый образ жизни.

1 класс. Основы здорового образа жизни, режима дня, рационального питания и здорового сна. Комплексы утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика для глаз. Аспекты правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

2 класс. Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

3 класс. Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

4 класс. Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Блок 3. Начальные основы анатомии человека.

1 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы, Опорно-двигательный аппарат.

2 класс. Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

3 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

4 класс. Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах.

Блок 4. Спорт.

1 класс. Командные спортивные игры. Виды спорта, подходящие для начала занятий в возрасте 6-8 лет: спортивная гимнастика, прыжки в воду, синхронное плавание, прыжки на батуте, фристайл, настольный теннис, теннис, плавание, футбол.

2 класс. Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, шорт-трек, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика.

3 класс. Спортивные эстафеты. Плавание: стили плавания. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

4 класс. Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья. Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10-11 лет: санный спорт, пулевая стрельба, бокс, дзюдо, гребля на байдарках и каноэ, современное пятиборье, триатлон, вольная борьба. Баскетбол, городки: правила и приёмы игр.

Блок 5. История физической культуры и Олимпийское образование.

1 класс. История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей.

2 класс. Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

3 класс. История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

4 класс. История Олимпийских игр Древней Греции. Принципы Fair Play. Игры народов мира.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционное содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод - игровой; важными физическими качествами с точки

зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью чувствительности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

Тематическое планирование и основные виды учебной деятельности

Разделы и темы	Минимальное количество часов (уроков) по классам			
	1	2	3	4
Теоретическая подготовка	10	10	10	10
Физическая подготовка, в том числе:				
Общеразвивающие упражнения	*	*	*	*
Подвижные игры, в том числе спортивные	*	*	*	*
Легкая атлетика	*	*	*	*
Гимнастика с основами акробатики	*	*	*	*
Передвижение на лыжах	12	12	12	12
Передвижение на коньках	4	6	6	8
Плавание	18	18	18	18
Виды спорта (по выбору и с учетом возможностей образовательного учреждения)				

* Общеобразовательные упражнения, игры, упражнения легкой атлетики и гимнастики используются на уроках во всех практических блоках физической подготовки.

1 класс

Строевые упражнения. Выполнение организующих команд и приемов: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Построение в 2 и 3 колонны по ориентирам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Называть способы построения и различать их между собой. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Общеразвивающие физические упражнения. Физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Определять, какие части тела участвуют в выполнении физических упражнений. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.), собственно физические упражнения и упражнения с предметами. Называть основные исходные положения.

Легкая атлетика.

Бег: бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу,

змейкой), специальные упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять бег по прямой и изменять направления движения по командам учителя. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.

Ходьба: на носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д. Марширование. Ходьба продолжительное время (до 40 минут).

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять упражнения по заданию учителя, определять упражнения, сложные для выполнения, проявлять настойчивость при выполнении длительной ходьбы. Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

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

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность). Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Метание: метания теннисного мяча в цель.

Характеристика видов деятельности учащихся. Принимать исходное положение для метаний, называть основные элементы техники метаний и демонстрировать технику метаний, выполнять метание мяча в цель. Использовать навыки метания в цель в игровой и повседневной деятельности.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: упоры (присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись); седы (сед, сед ноги врозь, сед на пятках, сед согнувшись); группировка (группировка из положения стоя, лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»))

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности и гибкость при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки и здоровых стоп.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть основные признаки

правильной осанки. Описывать физические упражнения для формирования правильной осанки, их назначение и правила выполнения. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Называть и выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения для развития равновесия.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять двигательные задания учителя, проявлять настойчивость.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке;

упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Различные висы на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Объяснять важность различных способов преодоления препятствий, прикладность выполняемых гимнастических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.

Лыжные гонки. Основная стойка лыжника. Выполнение упражнений на лыжах. Стоя на одной ноге: поднятие носка (пятки) другой лыжи, поднятие колена, махи ногой. Переступание с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу. Повороты переступанием на месте и в движении. Обучение падению и подъему после падения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Торможение полуплугом. Преодоление подъемов, в том числе лесенкой. Спуск в основной стойке и низкой стойке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать технику выполнения основной стойки лыжника, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Выполнять специально-подводящие упражнения на лыжах. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Научиться падать и вставать после падения. Выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием в движении. Осваивать технику преодоления подъемов и спусков на лыжах. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой и правила техники безопасности.

Подвижные и спортивные игры.

Разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы и качеств личности: активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д., игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Участвовать в подвижных играх, соблюдать их правила. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействовать

в парах и группах. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; передачи мяча партнеру (пасы), передвижение с ведением мяча ногой.

Баскетбол: Броски и ловля резинового мяча: стоя на месте подбрасывание, подбрасывание с хлопком, с приседаниями, с поворотами, с ударом об пол.

Упражнения с резиновым мячом в парах на месте: передачи от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола.

Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. Перебрасывание через сетку.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

Упражнения с набивными мячами - медицинболами массой от 1 до 2 кг: передачи в парах на близком (до 1 м) расстоянии на уровне груди, на уровне лица. Передача мяча в шеренгах и колоннах. Приседания с набивным мячом, броски на дальность двумя руками от груди, снизу, из-за головы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бросков набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча. Проявлять смелость при ловле набивного мяча.

Плавание. Имитационные упражнения на суше.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: Вход в воду, выход из воды; передвижение по дну (различные виды ходьбы, бега); погружения в воду с головой; подныривания и открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; выдохи в воду.

Специальные упражнения: Скольжение на груди и на спине. Упражнения для изучения гребковых движений руками и движений ногами. Кроль на спине. Кроль на груди.

Характеристика видов деятельности учащихся. Понимать и соблюдать правила поведения в бассейне и воде. Осваивать водную среду и технические действия в воде. Выполнять имитационные движения руками и ногами, сходные с движениями, выполняемыми в воде при плавании способами кроль на груди и на спине, на суше.

Выполнять простейшие упражнения, с элементами техники плавания кролем на

груди и на спине в воде. Проплыть заданное расстояние. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при плавании.

Передвижение (катание) на коньках. Шнурование (застегивание) коньков. Техника падений. Хождение на коньках по утрамбованной снежной площадке. Специально-подводящие упражнения на коньках.

Характеристика видов деятельности учащихся. Понимать и соблюдать правила техника безопасности катания на коньках. Осваивать передвижение на коньках. Выполнять двигательные задания на коньках.

2 класс

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять на уроке и дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Физические упражнения на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять физические упражнения для развития основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

Легкая атлетика.

Бег: равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 x (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Метания теннисного мяча на дальность и точность.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде

«Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасного поведения.

Развивать координацию и выносливость. Оценивать свое состояние (ощущение) во время и после занятия по лыжной подготовке.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры: разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой

стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в пионербол.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

Плавание. Подготовительные упражнения. Кроль на спине (плавание в полной координации, плавание по элементам). Кроль на груди (упражнения для согласования движений ногами и дыхания, плавание с поворотом головы для освоения вдоха и выдоха, упражнения для согласования движений руками и дыхания, плавание в полной координации, плавание по элементам). Старт из воды. Упражнения для изучения простых поворотов (плоский поворот, поворот на спине).

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия плавания. Сохранять обтекаемое и уравновешенное положение тела в воде. Осваивать навыки правильного дыхания в воде.

Выполнять рациональные движения ногами руками при плавании способами кролем на груди и на спине. Осваивать согласование движений при плавании кролем на груди и на спине. Соблюдать правила безопасного поведения в бассейне и в воде.

Оценивать свое состояние (ощущение) во время и после занятия по плаванию. Осваивать простейшие способы выполнения поворотов. Выполнять старт из воды. Проплыть отрезки способом кроль на груди и на спине.

Передвижение (катание) на коньках. Специальные упражнения на льду. Скольжение на двух коньках, на одном коньке. Торможение. Перебежка. Повороты дугой, приставными шагами. Движение по прямой, по повороту.

Характеристика видов деятельности учащихся. Понимать и соблюдать правила техника безопасности катания на коньках. Осваивать передвижение на коньках на льду. Выполнять двигательные задания на коньках.

3 класс

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Характеристика видов деятельности учащихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м); передвижения и повороты на гимнастическом бревне или на узкой рейке гимнастической скамьи.

Прыжок через гимнастического козла.

Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать физические качества: координационные способности, гибкость, силу. Проявлять смелость и настойчивость при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: передвижение с лыжными палками. одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа. Эстафеты и игры на лыжах

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Развивать выносливость и координационные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять смелость и настойчивость. Преодолевать естественные трудности (мороз, ветер).

Подвижные игры.

Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Спортивные игры.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 - 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 - 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности.

Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий

разными учениками, выделять признаки и элементы.

Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Плавание. Имитационные упражнения для плавания способами брасс и дельфин. Специальные упражнения для брасса и дельфина. Совершенствование плавания кролем на спине и на груди (упражнения для совершенствования гребка в согласовании с дыханием, плавание в полной координации, с ускорениями). Упражнения для изучения стартового прыжка (соскок в воду, спады в воду из положения согнувшись с толчком ногами). Упражнения для изучения поворота боком, поворота «маятником».

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику движений при плавании способами кроль на груди и на спине. Выполнять имитационные движения плавания способами брасс и дельфин, руками и ногами на суше. Выполнять упражнения с элементами техники плавания брассом и дельфином. Осваивать способы выполнения старта с тумбочки. Выполнять простые повороты. Проплыть отрезки разными способами плавания. Проявлять координацию движений при плавании.

Катание на коньках. Обучение позы конькобежца. Техника движения по прямой и бега по повороту на коньках (поворот переступанием). Торможение различными способами. Катание по прямой с согласованными движениями ног и рук.

Характеристика видов деятельности учащихся. Разъяснять правила техники безопасности катания на коньках. Осваивать уверенное передвижение на коньках на льду. Выполнять двигательные задания на коньках. Проявлять координацию и силу.

4 класс

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, комплексов упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств: силы и быстроты (высокие темпы роста у детей в возрасте 10 лет), координации, гибкости и выносливости.

Измерение частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки, наблюдение за ростом и весом.

Легкая атлетика.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжковые упражнения с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и спрыгивания, спрыгивания по разные стороны от скамьи и т.д.

Бег. Стартовое ускорение. Финиширование.

Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать и осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: выполнение акробатических комбинаций.

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять и развивать координационные и силовые способности.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и спуск на руках. Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами, сгибания-разгибания рук в висе.

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции

Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать выносливость, проявлять настойчивость, описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры. Эстафеты.

Характеристика видов деятельности учащихся. Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты.

Волейбол. Передачи в парах. Пионербол. Баскетбол. Броски в кольцо. Футбол.

Характеристика видов деятельности учащихся. Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах

Плавание. Плавание с различной скоростью кролем на спине, кролем на груди, брассом.

Специальные упражнения для способа плавания дельфин (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движений руками и дыхания, упражнения для изучения общего согласования движений). Стартовый прыжок с тумбочки. Скоростные повороты, поворот «маятником».

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику движений при плавании способами брасс и дельфин. Осваивать технические действия в воде. Проявлять выносливость при проплывании заданной дистанции. Выполнять рациональные и согласованные движения ногами и руками при плавании способами брасс и дельфин. Выполнять стартовый прыжок с тумбочки. Осваивать различные способы поворотов. Проявлять координацию движений при плавании.

Катание на коньках. Техника бега со старта. Катание по кругу с согласованными движениями рук и ног. Движение спиной вперед.

Характеристика видов деятельности учащихся. Разъяснять правила техники безопасности катания на коньках. Осваивать уверенное передвижение на коньках на льду. Выполнять двигательные задания на коньках. Проявлять координацию, быстроту и силу.

VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(СМОТРЕТЬ ПРИЛОЖЕНИЕ)

VIII. РЕКОМЕНДАЦИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает программу по учебному предмету, учебники по физической культуре для 1-2 класса и 3-4 класса, учебно-методические пособия для учителей физической культуры с конспектами уроков для каждого класса начальной школы.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики учебного предмета, а также особенностей базовых видов спорта, используемых в образовательном учреждении, и минимально допустимый перечень книгопечатной продукции, печатных, технических и других информационных средств обучения.

Материально-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Спортивный инвентарь	
Мячи: резиновые легкие; баскетбольные, футбольные, волейбольные; теннисные	Полный комплект (на каждого ученика класса)
Мячи набивные весом 1, 1,5, 2 кг. Мат гимнастический	Комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на двух учеников)
Скакалки детские. Гимнастические коврики. Обруч пластиковый детский. Палка гимнастическая. Конусы. Кегли	Полный комплект (на каждого ученика класса)
Рулетка измерительная. Свисток игровой. Секундомер. Флажки стартовые.	Не менее одного на класс
Эстафетные палочки	Комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)
Лыжи детские с креплениями и палками. Коньки детские. Инвентарь для детского плавания (доски, круги, нарукавники)	Полный комплект (на каждого ученика класса)
Учебно-практическое оборудование	
Стенка гимнастическая. Перекладина гимнастическая (пристеночная). Бревно напольное. Скамейка гимнастическая жесткая (2, 3, 4 м)	Комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)
Гимнастический подкидной мостик. Козел гимнастический. Стойка для прыжков в высоту с планкой	Не менее одного на класс (каждого наименования)
Щит баскетбольный тренировочный. Канат для лазания (5 м)	Комплект, необходимый для работы в группах (на 5-6 человек)
Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная. Сетка для переноса и хранения мячей.	Не менее одного на класс (каждого наименования)
Аптечка для оказания первой помощи	Не менее одной на класс
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	

Примерная программа по физической культуре. Авторская программа по физической культуре. Журнал «Физическая культура в школе». Учебно-методические пособия для учителя по физической культуре	Не менее одного экземпляра каждого наименования (для методической работы учителя)
Книги о физической культуре, спорту и здоровому образу жизни	Один экземпляр на 5-6 человек
Технические средства обучения	
Магнитофон, музыкальный центр. Компьютер и мультимедийный проектор (по возможности)	Не менее одного на класс (каждого наименования)
Учебно-практическое оборудование	
Стенка гимнастическая. Перекладина гимнастическая (пристеночная). Бревно напольное. Скамейка гимнастическая жесткая (2, 3, 4 м)	Комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)
Гимнастический подкидной мостик. Козел гимнастический. Стойка для прыжков в высоту с планкой	Не менее одного на класс (каждого наименования)
Щит баскетбольный тренировочный. Канат для лазания (5 м)	Комплект, необходимый для работы в группах (на 5-6 человек)
Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная. Сетка для переноса и хранения мячей.	Не менее одного на класс (каждого наименования)
Аптечка для оказания первой помощи	Не менее одной на класс
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
Примерная программа по физической культуре. Авторская программа по физической культуре. Журнал «Физическая культура в школе». Учебно-методические пособия для учителя по физической культуре	Не менее одного экземпляра каждого наименования (для методической работы учителя)
Книги о физической культуре, спорту и здоровому образу жизни	Один экземпляр на 5-6 человек
Технические средства обучения	
Магнитофон, музыкальный центр. Компьютер и мультимедийный проектор (по возможности)	Не менее одного на класс (каждого наименования)

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Физическая подготовка, в том числе:	
3	Легкая атлетика	17
4	Гимнастика с основами акробатики	14
5	Передвижение на лыжах	20
6	Подвижные игры, в том числе спортивные (Элементы пионербола, баскетбола, волейбола, футбола)	38
	Итого	99

Календарно - тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Характеристика видов деятельности ученика	Формируемые УУД	Образовательные ресурсы
I четверть					
<i>Теоретическая подготовка. (2 ч)</i>					
1/1		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ	Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Учебник с. 4-5
2/2		Урок физической культуры: строевые, легкоатлетические и гимнастические упражнения. Комплекс утренней гимнастики №1.	Инструктаж по ТБ Содержание различных форм физической культуры. Комплекс утренней гимнастики №1.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному	Учебник с. 6-9, 12

				материалу	
Физическая подготовка: лёгкая атлетика. (17 ч)					
3/1		Виды ходьбы. п/и «На прогулку»	Выявление различия в основных способах передвижения человека. Освоение ходьбы под счет, под ритмический рисунок. Освоение универсальных умений, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделирование сочетаний различных видов ходьбы.	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	ик с. 20
4/2		Бег с изменением направления и скорости. п/и «Прыгающие воробышки»	Выявление различий в основных способах передвижения человека Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.	Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Регулятивные: вносят необходимые	
5/3		Специальные беговые упражнения. п/и «По местам!», «На прогулку».	Моделирование ситуации, требующих перехода от одних действий к другим. Осваивание техники бега различными способами. Осваивание умения использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование	

				положительного отношения к учению; Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	
6/4		Специальные беговые упражнения. п/и «Построимся», «Прыгающие воробышки».	Моделирование ситуации, требующих перехода от одних действий к другим. Осваивание техники бега различными способами. Осваивание умения использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	
7/5		Развитие координационных способностей. п/и «Прыжки по кочкам»	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Предметные: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия	
8/6		Развитие координационных способностей. п/и «Прыжки по кочкам»	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и	Предметные: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. Коммуникативные:	

			<p>беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.</p>	<p>Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия</p>	
9/7		<p>Бег с ускорением. п/и «Удочка», «Кто выше прыгнет».</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.</p>	<p>Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнение с образцом. Личностные: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;</p>	
10/8		<p>Развитие скоростных способностей. п/и «Волк во рву».</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозировать результат выполнения - бег 30 м. Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p>	<p>Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы,</p>	

				используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	
11/9		Чередование ходьбы и бега.п/и «Волк во рву».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Сравнить разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Предметные: Развитие основных физ-их качеств и расширение функциональных возможностей организма. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;.	
12/10		Техника метания теннисного мяча в цель. п/и «Пустое место»	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнить разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Предметные: Формирование культуры движений; Коммуникативные: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям	
13/11		Метание теннисного мяча в цель. п/и «Удочка», «Кто выше прыгнет».	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнить разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств.	Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: Развитие физических качеств	

				и физических способностей.	
14/12		Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.п/и «Пустое место», «Угадай чей голосок».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	
15/13		Урок- игра. Напрыгивание и спрыгивание.Прыжки через скакалку.п/ и «Успей поймать», «У медведя во бору».	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность).	Предметные: Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личный моральный выбор. Регулятивные: Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе	
16/14		Прыжок в длину с места.п/и «Подвижная цель», «Кто ушёл»	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места с приземлением на обе ноги.	Регулятивные: Формирование умения учиться и способности к	

			<p>Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.</p>	<p>организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); Личностные: Освоение личностного смысла учения, желания учиться. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p>	
17/15		<p>Урок- путешествие Развитие выносливости.п/и «Замри».</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p>	<p>Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Регулятивные: Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;</p>	
18/16		<p>Преодоление Препятствий. п/и «Успей поймать».</p>	<p>Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений</p>	<p>Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;</p>	
19/17		<p>Переменный бег. п/и «Успей поймать». «Охотники и зайцы».</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после</p>	<p>Познавательные: Определение основной и второстепенной информации; Регулятивные:</p>	

			преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств	Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	
Физическая подготовка: подвижные и спортивные игры.(10 ч)					
20/1		Урок- игра. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с мячом.	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития.	Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.	
21/2		Инструктаж по ТБ Подвижные игры на основе баскетбола. Основы знаний. п/и «Успей поймать», «Охотники и зайцы».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний;	
22/3		Стойки и передвижения, повороты, остановки.п/и «Все к	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе	

		своим флажкам».		заданий, данных учителем. Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний; Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;	
23/4		Ловля и передача мяча в парах. п/и «Передал - садись».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	
24/5		Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячом «Передал – садись», «Мяч на полу»	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ-их качеств.	Метапредметные: научатся правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	

Пчетверть					
1/6/25		Передача мяча с отскоком об пол, от плеча. П/и «Передал – садись», «Метко в цель».	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;	
2/7/26		Подбрасывание мяча разными способами.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;	
3/8/27		Ведение мяча. п/и «Построимся», «Гонка	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы	

		мячей»	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	достижения результата; Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	
4/9/28		Бросок мяча в цель (щит). Ловля и передача мяча в парах и тройках. п/и «Волк во рву».	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	
5/10/29		Игровые задания, эстафеты с мячом.п/и «Третий лишний», «Карусель».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Учиться согласованно работать в группе.учиться планировать работу в группе; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;	
Теоретическая подготовка(2 ч)					
6/1/30		Основы здорового	Определять ситуации,		ик с. 10-11, 30-31

		образа жизни. Режим дня.	требующие применения правил предупреждения травматизма.		
7/2/31		Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки и для профилактики плоскостопия. Комплекс утренней гимнастики №2			ик с.18-19
Физическая подготовка: гимнастика с основами акробатики. (14ч)					
8/1/32		ТБ на занятиях гимнастикой. Основы знаний по гимнастике. п/и «Не теряй равновесие», «Поезд».	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; Познавательные: Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.) Личностные: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;	ик с.24- 25 Мат гимнастический, инструкция по ТБ, скакалки
9/2/33		Строевые упражнения. Группировка, перекаты в группировке. П/и «Поезд»	Определять, какие части тела участвуют в выполнении физических упражнений. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, сиды и приседы и др.), собственно физические упражнения и упражнения с предметами. Называть основные исходные положения. Осваивать универсальные умения при	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Метапредметные: Научатся технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой	ик с. 26-27 Мат гимнастический, инструкция по ТБ, скакалки
10/3/34		Группировка, перекаты в группировке. П/и «Бег сороконожек».			

			выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	и соревновательной деятельности; Предметные: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;	
11/4/35		Группировка, перекаты в группировке. П/и «Бег сороконожек».			
12/5/36		Группировка, перекаты в группировке. для формирования правильной осанки «Замри», «Исправь осанку».			
13/6/37		Развитие гибкости. П/и «Вызов номеров»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	
14/7/38		Упражнения в висячем положении и упорах. п/и «Не теряй равновесие», «Поезд».	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;	

15/8/39		Упражнения на кой стенке.п/и «Мяч соседу», «Найди пару».	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;	
16/9/40		Упражнения в лазанье и перелезании.П/и «Бег сороконожек».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	
17/10/41		Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.п/и «Мяч соседу», «Найди пару».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	
18/11/42		Развитие	Осваивать технику выполнения	Предметные: Научиться	

		координационных способностей.п/и «Пишущая машинка». Комплекс утренней гимнастики №3	упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	выполнять комплексы на развитие координации; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;	
19/12/43		Упражнения на равновесие.п/и «Зеркало», «Мяч соседу».	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений . Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	
20/13/44		Упражнения на равновесие.п/и «Зеркало», «Мяч соседу».	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений . Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	
21/14/45		Развитие	Осваивать технику выполнения	Предметные: Научаться	

		координационных способностей. Подвижные игры «Поезд», «Альпинисты».	упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	выполнять комплексы на развитие координации; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;	
Физическая подготовка: подвижные и спортивные игры.(2 ч)					
22/1/46		Русские подвижные игры.п/и «Гуси-гуси», «Салки»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные : Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	ик с. 14-15
23/2/47		Русские подвижные игры.п/ и «У медведя во бору», «Салки».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
III четверть					
Теоретическая подготовка.(4 ч)					
1/1/48		Основы здорового образа жизни. Рациональное питание и здоровый сон.	Ознакомятся с рациональным питанием, разучат новый комплекс утренней гимнастики.		ик с. 42-43
2/2/49		Начальные основы анатомии человека. Сердечно – сосудистая и дыхательная система. Комплекс утренней	Познакомятся с сердечно - сосудистой и дыхательной системой.	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня	ик с. 32-34

		гимнастики № 4		усвоения; Личностные:	
3/3/50		История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей.	Познакомятся с историей физической культуры, её значением.	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные : Учащиеся научатся проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	ик с. 64
4/4/51		Передвижение на коньках и лыжах. Инструктаж по ТБ при занятиях физкультурой в зимний период.			ик с. 44- 45
Передвижение на лыжах (20 ч)					
5/1/52		ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах. Основная стойка лыжника. П/и «По местам», «Знак качества».	Ознакомить с техникой передвижения на лыжах. Учить ходьбе на лыжах (стоя в шеренге) на расстояние 20-25м. Ходить на лыжах в колонне за учителем по лыжне, не отставая и не обгоняя друг друга. Игровое упражнение (без лыж): прыжки на двух ногах - попрыгаем до елки (до снежной бабы); бег в рассыпную – «снежинки летят».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	
6/2/53		Передвижение ступающим шагом без палок. П/и «Знак качества».	Ознакомить с передвижением ступающим шагом без палок. Передвигая по учебной лыжне ступающим шагом без палок. Выполнять боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение	

				цели, функций участников, способов взаимодействия.	
7/3/54		Передвижение ступающим шагом без палок. Комплекс упражнений «Зарядка лыжника».	Передвижение ступающим шагом без палок. Передвижение по учебной лыжне ступающим шагом без палок. Выполнять боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Оценка - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
8/4/55		Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. П/и «Быстрый лыжник».	Разучить поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ознакомить с передвижением скользящим шагом.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	
9/5/56		Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. П/и «Знак качества».	Повторить повороты на месте переступанием. Упражнять в передвижении скользящим шагом.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	
10/6/57		Скользящий шаг. Приставные шаги на лыжах вправо и влево. П/и «Знак качества».	Повторить скользящий шаг. Повторить приставные шаги вправо влево.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	
11/7/58		Ходьба на лыжах ступающим и	Закреплять навык передвижения скользящим шагом (расстояние –	Планирование общей цели и путей её достижения;	

		скользящим шагом.П/и «Быстрый лыжник».	50 м). Ходить на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом.	Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
12/8/59		Скользящий шаг, повороты переступанием.	Закреплять умение идти на лыжах скользящим шагом. Повторить повороты переступанием.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	
13/9/60		Скользящий шаг, повороты переступанием.П/и «Быстрый лыжник».	Закреплять умение идти на лыжах скользящим шагом. Повторить повороты переступанием.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	
14/10/61		Скользящий шаг, повороты переступанием.П/и «Быстрый лыжник», «Лисенок и медвежонок».	Продолжать совершенствовать умение идти по учебной лыжне скользящим шагом, преодолевая дистанцию до 300м., повторить игру « Кто самый быстрый?».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	
15/11/62		Скользящий шаг, повороты переступанием.П/и «Гонки на санках»	Закреплять умение идти на лыжах скользящим шагом. Ходьба на лыжах до 500м. Итоговые упражнения и подвижные игры без лыж.	Планирование общей цели и пути её достижения; Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

16/12/63		Скользкий шаг, торможение полуплугом. П/и «Гонки на санках»	Закреплять умение идти на лыжах скользящим шагом. Ходьба на лыжах до 1000м. Итоговые упражнения и подвижные игры без лыж.	Планирование общей цели и пути её достижения; Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
17/13/64		Преодоление подъемов лесенкой.		Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	
18/14/65		Скользкий шаг, повороты переступанием. П/и «Гонки на санках»	Закреплять умение идти на лыжах скользящим шагом. Ходьба на лыжах до 500м. Итоговые упражнения и подвижные игры без лыж.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	
19/15/66		Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах. П/и «Быстрый лыжник».	Познакомить с техникой подъемов и спусков сна лыжах.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	
20/16/67		Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах. П/и без лыж.	Закреплять умение преодолевать подъемы и спуски на лыжах.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. Коррекция -	

				внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
21/17/68		Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. П/и «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».	Закреплять умение идти на лыжах скользящим шагом. Итоговые упражнения и подвижные игры без лыж.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	
22/18/69		Передвижение ступающим шагом в шеренге. П/и «Кто быстрее».	Закреплять умение идти на лыжах скользящим шагом. Итоговые упражнения и подвижные игры без лыж.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	
23/19/70		Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. П/и «Кто быстрее».	Закреплять умение идти на лыжах скользящим и ступающим шагом.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	
24/20/71		Передвижение скользящим шагом на дистанции 1 км на время.	Закреплять умение идти на лыжах скользящим шагом.	Коррекция - внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его	

				результата.	
Физическая подготовка: подвижные и спортивные игры.(3 ч)					
25/1/72		Развитие координационных способностей	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;	
26/2/73		Развитие скоростно-силовых способностей. Игры со скакалкой	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции. Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	
27/3/74		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: развитие самостоятельности	

			правила безопасности.	в поиске решения различных задач; Коммуникативные : Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	
IV четверть					
Теоретическая подготовка(2 ч)					
1/1/75		Начальные основы анатомии. Опорно-двигательный аппарат.	Познакомятся с опорно-двигательным аппаратом.	Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации	Учебник с. 52 - 53
2/2/76		Командные спортивные игры. Закаливание.Комплекс утренней гимнастики № 5	Познакомятся с видами спорта и командными играми.	Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний;	Учебник с. 60 -63
Физическая подготовка: подвижные и спортивные игры.					
3/1/77		Подвижные игры на развитие ловкости «Бег сороконожек», «Два Мороза», «Белые медведи».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивать способности к дифференцированию	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	
4/2/78		Подвижные игры со	Осваивать	Познавательные: Развитие	

		строевыми упражнениями: «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно!», «Кто быстрее встанет в круг».	универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивать способности к дифференцированию	интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	
5/3/79		Подвижные игры на развитие скорости «Ловля обезьян», «Пустое место».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Коммуникативные: Учащиеся научатся сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	
6/4/80		Подвижные игры с прыжками «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;	

			дифференцированию параметров движений.	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
7/5/81		Инструктаж по ТБ. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Осваивать технические действия из спортивных игр. Познакомьтесь с правилами игры в футбол.	Коммуникативные: Учащиеся научатся сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	
8/6/82		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. П/и «Мяч по полу», «Передал – садись».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.		
9/7/83		Удар по мячу катящемуся навстречу. П/и «Мяч по полу», «Передал – садись».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.		
10/8/84		Передача мяча партнёру(пасы). Передвижение с ведением мяча ногой. П/и «Мяч по полу».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний; Коммуникативные:	

				Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;	
11/9/85		Броски и ловля в парах и тройках волейбольного мяча. П/и «Передал – садись».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Познакомятся с правилами игры волейбол. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;	
12/10/86	Броски и ловля в парах и тройках волейбольного мяча. П/и «Охотники и утки». «Гонка мячей».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.			
13/11/87	Броски и ловля в парах и тройках волейбольного мяча. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Передача мяча в колоннах».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.			
14/12/88		Броски и ловля мяча (подбрасывание стоя на месте, с хлопком, с приседаниями). П/и «Охотники и утки». «Гонка мячей».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Познакомятся с правилами игры в баскетбол. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
15/13/89		Броски и ловля мяча (подбрасывание стоя на месте, с поворотами, с ударом об пол). Комплекс утренней гимнастики № 6	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные:	

				Поиск и выделение необходимой информации;	
16/14/90		Передача мяча от груди, снизу в парах.П/и «Медведи и пчелы».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<p>Метапредметные: Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.</p>	
17/15/91		Передача мяча от плеча, из-за головы в парах.П/и «Медведи и пчелы».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<p>Метапредметные: Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.</p>	
18/16/92		Броски в кольцо двумя руками снизу.Игра	Уметь выполнять броски в кольцо двумя руками снизу.	<p>Коммуникативные: Учащиеся научатся:</p> <p>сотрудничать с товарищами</p>	

		«Мяч в корзину» , «Бросай - поймай»		при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	
19/17/93		Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч в корзину» , «Бросай - поймай»	Уметь выполнять броски в кольцо двумя руками снизу.	Коммуникативные: Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;	
20/18/94		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Познакомятся с правилами игры в баскетбол . Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Коммуникативные: Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;	

21/19/95		Игры разных народов России.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	
22/20/96		Игры разных народов России. Комплекс утренней гимнастики № 7	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	
23/21/97		Игры разных народов России.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Отстаивать свою точку	

				зрения, соблюдая правила речевого этикета.	
24/22/98		Подвижные игры со скакалками «Зеркало», «Забегалы». «Удочка».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	
25/23/99		Игры для формирования правильной осанки «Замри», «Исправь осанку!».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	
26/24/100		Правила безопасности летом. Подвижные игры для развития внимания «Копна, тропинка, кочки», «Запрещённое движение».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;	ик с. 70

				Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	
--	--	--	--	--	--