

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №19**

Рассмотрено на заседании МО  
учителей \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Руководитель \_\_\_\_\_

Согласовано  
Замдиректора по УВР  
Шагиева Р.Р.

Подпись \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор школы  
Добош О.М.

\_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 – 4 классы  
предметная линия учебников «Школа России»**

**Составил учитель  
М.Н. Гарипов**

**ГО Верхняя Тура  
2017-2018 учебный год**

## I. Пояснительная записка

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 396 от 06 октября 2009 г.) (далее – стандарт); Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России; Фундаментального ядра содержания общего образования; Примерной программы начального общего образования. В 2 ч. Ч. 1. – М.: Просвещение, 2010 г.; Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией Б.М.Неменского. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2011.;

Планируемых результатов начального общего образования. М Просвещение, 2010.

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

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **III. Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область, которая призвана решать следующие основные задачи реализации содержания:

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной

активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

#### IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- формирование основ гражданской идентичности личности на базе: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества; восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;

- формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе: доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им; ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитию этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения; формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке);

- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении

целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма; формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

## **V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета физкультура**

### *Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре*

Освоение курса «Физкультура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования. **Личностные универсальные учебные действия** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;

ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;

установка на здоровый образ жизни;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

*внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*

*выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;*

*устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

*адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

*компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

*морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению*

*моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении,*

*ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении*

*моральным нормам и этическим требованиям;*

*установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

*осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

*эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

### ***Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре***

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

#### **Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый контроль по результату;

адекватно воспринимать оценку учителя;

различать способ и результат действия;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;  
выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

#### **Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть общим приемом решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;*
- *поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);*
- *сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными;*
- *обработка информации (определение основной и второстепенной информации;*
- *запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;*
- *анализ информации;*
- *передача информации (устным, письменным, цифровым способами);*
- *интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);*
- *оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);*
- *подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;*
- *анализ;*
- *синтез;*
- *сравнение;*
- *сериация;*
- *классификация по заданным критериям;*
- *установление аналогий;*
- *установление причинно-следственных связей;*
- *построение рассуждения;*
- *обобщение.*

### **Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в



сотрудничестве;  
формулировать собственное мнение и позицию;  
договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;  
строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;  
задавать вопросы;  
контролировать действия партнеров;  
использовать речь для регуляции своего действия;  
адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *слушать собеседника;*
- *определять общую цель и пути ее достижения;*
- *осуществлять взаимный контроль,*
- *адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*
- *оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*
- *прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*
- *разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

### ***Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре***

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## **VI. Содержание учебного предмета физкультура**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

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

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи

поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

#### **На материале легкой атлетики**

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

## VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

### Тематическое планирование 1 класс

	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Что надо знать (час)</b>	
<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
<b>Современные Олимпийские игры</b> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
<b>Что такое физическая культура</b> Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

<p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b></p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b></p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p><b>Органы чувств</b></p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Личная гигиена</b></p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>



<p><b>Закаливание</b> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Мозг и нервная система</b> Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p><b>Органы дыхания</b> Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><b>Органы пищеварения</b> Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p><b>Пища и питательные вещества</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p><b>Вода и питьевой режим</b> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Тренировка ума и характера</b> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Спортивная одежда и обувь</b> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>

<p><b>Самоконтроль</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Первая помощь при травмах</b></p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p><b>Что надо уметь (час)</b></p>	

<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b> <b>1—2 классы</b></p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
--	---

<p>до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
---	---

<p>положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
--	--

**Календарно-тематическое по учебному предмету  
«Физическая культура»  
1 класс**

	№ п/п в четв.	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности обучающихся	Вид контроля
<b>I – четверть (27 ч.)</b>					
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>					
1.	1.	<b>Урок – сказка «Понятие о физической культуре.</b>	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>					
2.	1.	<b>Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».</b>	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	
3.	2.	<b>Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».</b>	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.
4.	3.	<b>Развитие скоростных качеств. Игра «Кошки - мышки».</b>	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	
5.	4.	<b>«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».</b>	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в	Стартовый контроль: прыжок в длину с

				игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	места.
6.	5.	<b>Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».</b>	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
7.	6.	<b>Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».</b>	Изучение нового материала	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	
8.	7.	<b>«Совершенствование навыков бега. Игра «Кто быстрее встанет в круг?»</b>	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>					



9.	2.	<b>Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки-желуди-орехи».</b>	Изучение нового материала	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.	
10.	8.	<b>Эстафеты Игра «Быстро в круг».</b>	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).
11.	9.	<b>Броски большого мяча (1 кг) ТБ при метании набивного</b>	Изучение нового материала	Знакомство с броском большого мяча на	

		<b>мяча.</b>		дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	
12.	10	<b>Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».</b>	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.
13.	11.	<b>Развитие координации. Игра «Бросай поймай»</b>	Комбинированный	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
14.	12.	<b>Развитие прыжковых качеств. Прыжок в длину . Игра « Мышеловка».</b>	Совершенствование		
<b>Подвижные игры (12 ч.)</b>					
15.	1.	<b>Правила по технике безопасности на уроках Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»</b>	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	
16.	2.	<b>Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей</b>	Комбинированный		
17.	3.	<b>Игры на закрепление и совершенствование навыков в</b>	Комбинированный		

		<b>прыжках</b>		для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	
18.	4.	<b>Совершенствование метаний на дальность и точность Игра «Кто дальше бросит »</b>	Комбинированный		
19.	5.	<b>Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность Игра «Точный расчет»</b>	Совершенствование	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	
20.	6.	<b>Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».</b>	Изучение нового материала		
21.	7.	<b>Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».</b>	Комбинированный	Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	
22.	8.	<b>Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».</b>	Изучение нового материала		
23.	9.	<b>Подвижные игры с баскетбольным мячом.</b>	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
24.	10.	<b>Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».</b>	Комбинированный		

25.	11.	<b>Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».</b>	Комбинированный		
26.	12.	<b>Внимание, на старт Игра «Капитаны».</b>	Комбинированный		
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>					
27.	3.	<b>Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Игра «Не давай мяча водящему».</b>	Изучение нового материала	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	
<b>II – четверть (21 ч.)</b>					
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>					
28.	1.	<b>Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».</b>	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)</b>					
29.	1.	<b>Строевые команды.</b>	Вводный урок	Различать и выполнять	

		<b>Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.</b>		строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
30.	2.	<b>Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».</b>	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
31.	3.	<b>Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».</b>	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
32.	4.	<b>Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».</b>	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из	

				положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	
33.	5.	<b>Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».</b>	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>					
34.	2.	<b>Основные способы передвижения. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».</b>	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
35.	6.	<b>Ходьба по гимнастической скамейке, Подвижная игра «Пройди бесшумно».</b>	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений.	

				Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
36.	7.	<b>Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».</b>	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	
37.	8.	<b>Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».</b>	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
38.	9.	<b>Перелезание через гимнастического коня. Игра</b>	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через	

		<b>«Не урони мешочек».</b>		гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	
39.	10.	<b>Преодоление полосы препятствий . Подвижная игра «Посадка картофеля».</b>	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	
40.	11.	<b>Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».</b>	Совершенствование	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и	



				характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
41.	12.	<b>ОРУ с гимнастической палкой.</b> <b>Подвижная игра «Охотники и утки».</b>	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	
42.	13.	<b>Перекаты в группировке. Игра «Медвежата за медом».</b>	Комбинированный		
43.	14.	<b>ОРУ в движении..Лазание по гимнастической стенке.</b> <b>Игра «Кузнечики».</b>	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	

<b>Подвижные игры ( 4 ч.)</b>					
44.	1.	<b>Гимнастика с основами акробатики: «Бой петухов».</b>	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
45.	2.	<b>Гимнастика с основами акробатики: «Змейка»</b>			
46.	3.	<b>Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный ручей».</b>			
47.	4.	<b>«Эстафета с обручами». Игра «Догонялки на марше».</b>			
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>					
48.	3.	<b>Развитие физических качеств.Игра «Слушай сигнал».</b>	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	
<b>III – четверть (27 ч.)</b>					
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>					
49.	1.	<b>Значение занятиями лыжами. Способы самоконтроля.</b>	Изучение нового материала	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	
<b>Лыжная подготовка – 20 ч.</b>					
50.	1.	<b>Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.</b>	Вводный урок		

51.	2.	<b>Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</b>	Изучение нового материала.	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Переносить и надевать лыжный инвентарь.</p> <p>Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.</p>	
52.	3.	<b>Разучивание скользящего шага.</b>	Изучение нового материала.		
53.	4.	<b>Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.</b>	Комбинированный.		
54.	5.	<b>Передвижение скользящим шагом.</b>	Комбинированный		
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности ( 1 ч.)</b>					
55.	2.	<b>Историческое путешествие Зарождение древних Олимпийских игр».</b>	Изучение нового материала	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Освоить материал о зарождении олимпийских игр.</p>	
56.	6.	<b>Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».</b>	Изучение нового материала	<p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при</p>	
57.	7.	<b>Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».</b>	Комбинированный		
58.	8.	<b>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».</b>	Совершенствование		
59.	9.	<b>Передвижение на лыжах</b>			

		<b>ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».</b>		передвижении и спуске с небольших пологих склонов	
60.	10.	<b>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.</b>		Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	
61.	11.	<b>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».</b>		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
62.	12.	<b>Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».</b>	Изучение нового материала	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	
63.	13.	<b>Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».</b>	Комбинированный	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
64.	14.	<b>Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».</b>		Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	
65.	15.	<b>Попеременно двухшажный ход.</b>		Одеваться для занятий лыжной подготовкой с	
66.	16.	<b>Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.</b>	Изучение нового материала		
67.	17.	<b>Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».</b>	Комбинированный		
68.	18.	<b>Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».</b>	Комбинированный		
69.	19.	<b>Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.</b>	Комбинированный		
70.	20.	<b>Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.</b>	Комбинированный		

				<p>учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>	
<b>Подвижные игры – 4 ч.</b>					
71.	1.	<b>Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».</b>	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
72.	2.	<b>Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.</b>			
73.	3.	<b>Лыжные эстафеты. Игра «Замной».</b>			
74.	4.	<b>Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».</b>			
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности ( 1 ч.)</b>					
75.	3.	<b>Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.</b>	Изучение нового материала	<p>Понимать значения физических упражнений на формирование осанки.</p> <p>Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.</p>	
<b>IV – четверть (24 ч.)</b>					

<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>							
76.	1.	<b>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».</b>	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.			
<b>Легкая атлетика – 12 ч.</b>							
77.	1.	<b>Бег на 30 метров. ТБ во время прыжка в длину.</b>	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами.			
78.	2.	<b>Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.</b>	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.			
79.	3.	<b>Прыжки в длину с разбега.</b>	Совершенствование		Различать разновидности беговых заданий.	Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.	
80.	4.	<b>Прыжки в длину с разбега.</b>					
81.	5.	<b>Бег. Метание на дальность.</b>					
82.	6.	<b>Бег. Метание на дальность.</b>				Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	Сдача контрольного норматива метание на дальность.
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>							
83.	2.	<b>Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».</b>	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу			

84.	7.	<b>Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».</b>		легкоатлетические упражнения.	
85.	8.	<b>Прыжок в высоту. «Челночный» бег.</b>			
86.	9.	<b>Прыжок в высоту. «Челночный» бег.</b>			
87.	10.	<b>Кроссовая подготовка.</b>			
88.	11.	<b>Кроссовая подготовка.</b>			
89.	12.	<b>Кроссовая подготовка.</b>			
<b>Подвижные игры ( 9 ч.)</b>					
90.	1.	<b>Развитие координации Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» .</b>		Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек.	
91.	2.	<b>ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».</b>			
92.	3.	<b>Развитие прыжковых качеств.Эстафеты. Игра «Пятнашки».</b>			
93.	4.	<b>Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Воробы и вороны»</b>			
94.	5.	<b>Развитие выносливости.Игра «Третий лишний».</b>			
95.	6.	<b>Развитие скоростно-силовых</b>			

		<b>качеств.Игра «Пятнашки»</b>			
96.	6.	<b>ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Воробьи и вороны».</b>			
97.	8.	<b>ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>			
98.	9.	<b>Эстафеты. Развитие координации.</b>			
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – (1 ч.)</b>					
99.	3.	<b>Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.</b>		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	





