Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Толстомысенская средняя общеобразовательная школа

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического совета МБОУ Толстомысенской средней  общеобразовательной школы №7  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г. | «УТВЕРЖДАЮ**»**  Директор МБОУ Толстомысенской средней  общеобразовательной школы №7  Верис А.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  № \_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2017-2018 учебный год

Учитель: Клейнкнехт Светлана Анатольевна

Предмет : Физическая культура

Класс: 1

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 1-го класса разработана на основе:

Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012г.

- Закона РФ «Об образовании»;

- Учебного плана школы.

**УМК учителя -** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012г.

**УМК обучающегося:**

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» В.И. Ляха -9-е изд.- М: Просве­щение 2009.-190с.

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 1-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

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

1.1 Общая характеристика предмета

Физическая культура - это обязательный учеб­ный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздо­ровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные празд­ники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую под­готовленность.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и ор­ганизации активного отдыха.

Задачи обучения:

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

* формирование первоначальных умений само­регуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точ­ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способно­стей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представ­ление, память, мышление и др.) в ходе двига­тельной деятельности.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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 результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

**1.2 Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часа в год, по 3 часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Данная рабочая программе предусматривает материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и спортивных игр (12часов для 1 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

1.3 Планируемые результаты учебного курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

***Знания о физической культуре***

**Выпускник научится:**

* *ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;*
* *раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;*
* *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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* *отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;*
* *организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;*
* *измерять показатели физического развития (рост, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

1.4 Содержание учебного предмета

В программу включены следующиеразделы: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами спортивных игр.

Раздел «легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Одним из ведущих требований к требованию уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность и в цель. Сдача нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО»

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Знания о физической культуре. Что такое коорди­нация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат пер­воначальные сведения об Олимпийских играх — ко­гда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представ­ление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат перво­начальные сведения о внутренних органах челове­ка и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкать­ся на руки в стороны; перестраиваться разведени­ем в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направ­ленную на развитие координации движений; запо­минать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; ла­зать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис уг­лом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег З х 10 м; беговую раз­минку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся пере­носить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с пал­ками, так и без, повороты переступанием как с пал­ками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в по­движные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воро­бушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегу­ны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотни­ки и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное дви­жение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мя­чом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку, участвовать в эстафетах

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Тема* | *Кол-во часов* | *Кол-во контрольных работ* |
| *Знания о физической культуре* | *6* | *1* |
| *Гимнастика с элементами акробатики* | *34* | *8* |
| *Легкая атлетика* | *19* | *10* |
| *Лыжная подготовка* | *12* | *1* |
| *Подвижные игры* | *28* | *2* |
| *Общее количество часов* | *99* | *22* |
|  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дата**  **проведения** | | **Тема**  **урока**  **3** | **Урочная**  **Неурочная**  **Деятельность**  **4** | | | **Содержания**  **деятельности**  **5** | **Планируемые результаты**  **6** |
| План  **2** | факт |
| Знания о физической культуре 1 | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Организационно-методические указания |  | | | Организационно-методические указания | **Знать:** понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строить­ся в колонну в движении; понимать, ка­кие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка» |
| Лёгкая атлетика 3 | | | | | | | | |
| 2 |  |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  | | | Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирова­ние бега на 30 м с высо­кого старта. Подвижная игра «Ловишка» | **Знать**: где право, а где лево. **Уметь**: выполнять раз­минку в движе­нии; понимать правила тести­рования бега на 30 м с высо­кого старта |
| 3 |  |  | Техника челночно­го бега |  | | | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнаш­ки» | **Знать:** правильность выполнения строевых ко­манд; **Уметь:** выполнять раз­минку в движе­нии; понимать технику выпол­нения челноч­ного бега |
| 4 |  |  | Тести­рование челноч­ного бега Зх10м |  | | | Удержание дистанции.  Строевые команды «равняйсь», «смирно».  Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 х. 10 м с высокого старта.  Подвижная игра «Прерванные пятнашки» | **Знать:** что такое дистанция и как ее можно удер­живать. **Уметь**: выполнять раз­минку на месте; понимать пра­вила тестирова­ния челночного бега |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | | | 5 | 6 |
| Знания о физической культуре 1 | | | | | | | | |
| 5 |  |  | Возникно­вение фи­зической культуры и спорта |  | | | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси- лебеди» | **Знать**: дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физи­ческая культура и спорт**; Уметь** выполнять раз­минку в движе­нии по кругу; понимать пра­вила подвижной игры «Гуси-ле­беди», что та­кое |
| Лёгкая атлетика 1 | | |  |  | | |  |  |
| 6 |  |  | Тести­рование метания мешочка на даль­ность |  | | | Строевые команды «направо», «налево», «напервый - второй рассчитайсь». Разминка, направленная на раз­витие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди | **Знать**: как рас­считываться на первый-второй и как перестраиваться по этому рас­чету. **Уметь**: выполнять разминку, на­правленную на развитие координации движений; по­нимать правила подвижной игры «Гуси-ле­беди»; помнить стихотворное сопровождение |
| Подвижные игры 1 | | | | | | | | |
| 7 |  |  | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | |  | | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Подвижная игра «Го­релки». Упражнения на развитие внимания и равновесия | **Знать:** как размыкаться на руки в сто­роны. **Уметь:** выполнять разминку, на­правленную на развитие координации движений; по­нимать правила подвижной игры «Горел­ки»; запомнить стихотворное сопровождение |
| 1 | 2 |  | 3 | | 4 | | 5 | 6 |
| Знания о физической культуре 3 | | | | | | | | |
| 8 |  |  | Олимпийские игры | |  | | Рассказ об Олимпий­ских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техни­ка метания мешочка на дальность. Подвиж­ная игра «Колдунчики» | **Знать:** что такое Олимпийские игры, какие сим­волы и традиции у них сущест­вуют. **Уметь:** вы­полнять размин­ку с мешочками; уметь выполнять технически правильно ме­тание мешочка на дальность; понимать пра­вила подвижной игры |
| 9 |  |  | Что такое физиче­ская куль­тура? | |  | | Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техни­ка метания мешочка на дальность. Подвиж­ная игра «Колдунчики» | **Знать:** что такое физиче­ская культура. **Уметь** выпол­нять разминку с мешочками**; Уметь** выпол­нять технически правильно ме­тание мешочка на дальность; понимать пра­вила подвижной игры «Колдунчики» |
| 10 |  |  | Темп и ритм | |  | | Передвижение и вы­полнение упражнений с разным темпом и рит­мом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Сал­ки» и «Мышеловка | **Знать**: что такое темп и ритм. **Уметь**: выпол­нять разминку в кругу; пони­мать правила подвижных игр «Салки» и «Мы­шеловка» |
| Подвижные игры 1 | | | | | | | | |
| 11 |  |  | Подвиж­ная игра Мышеловка | |  | | Передвижение и вы­полнение упражнений с разным темпом и рит­мом. Разминка в дви­жении. Подвижные игры «Салки» и «Мы­шеловка» | **Знать:** что такое темп и ритм. **Уметь**: выпол­нять разминку в движении; по­нимать правила подвижных игр «Салки» и «Мы­шеловка» |
| 1 | 2 |  | 3 | | 4 | | 5 | 6 |
| Знания о физической культуре 1 | | | | | | | | |
| 12 |  |  | **Урок-сказка**  Личная гигиена человека | |  | | Гигиена человека.  Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками» | **Знать,** что та­кое гигиена.  **Уметь** выпол­нять разминку в движении; понимать пра­вила подвижной игры «Салки с домиками», технику выпол­нения высокого старта, как вы­полнять коман­ды «на старт», «внимание», «марш» |
| Легкая атлетика 1  **Раздел программы: легкоатлетические упражнения**  ***Бег:***с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим старто­вым ускорением.  ***Прыжки:***на месте (на одной, на двух, с поворота­ми вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высо­ту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.  ***Броски:***большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.  ***Метание:***малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.  **Подвижные игры на материале легкой атлетики***:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».  Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).   |  |  | | --- | --- | | Универсальные учебные действия (УУД) | Результат | | ***Личностные*** | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | | ***Регулятивные*** | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. | | ***Познавательные*** | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. | | ***Коммуникативные*** | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |   **Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:**  Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.  - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;  - развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.  **Ученик научится:**   * способам и особенностям движений и передвижений человека; * выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; * способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений; * правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; * технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.   ***Ученик получит возможность научиться:***   * *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;* * *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;* * *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.* | | | | | | | | |
| 13 |  |  | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | |  | | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза» | **Знать,** как проводятся разминка с ма­лыми мячами, тестирование метания малого мяча на точ­ность; понимать правила по­движной игры «Два Мороза» |
| Гимнастика с элементами акробатики 2 | | | | | | | | |
| 14 |  |  | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | |  | | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости. Тестирование наклона вперед из по­ложения стоя. Подвиж­ная игра «Два Мороза». Упражнение на запо­минание временного отрезка | **Знать,** как проводятся раз­минка, направ­ленная на раз­витие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила по­движной игры «Два Мороза»; уметь запоми­нать десятисекундный отре­зок времени |
| 15 |  |  | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | |  | | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости. Тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упраж­нение на запоминание временного отрезка | **Знать**, как проводятся раз­минка, направ­ленная на раз­витие гибкости, тестирование подъема туло­вища; понимать правила по­движной игры «Волк во рву»; уметь запоми­нать десятисекундный отре­зок времени |
| Легкая атлетика 1 | | | | | | | | |
| 16 |  |  | **Урок-игра**  Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | | |  | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Тестирование прыжка в длину с места. По­движная игра «Волк во рву» | **Знать**, как про­водятся размин­ка, направлен­ная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; пони­мать правила подвижной игры «Волк во рву» |
| Гимнастика с элементами акробатики 4 | | | | | | | | |
| 17 |  |  | **Спортивный марафон**  Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа | | |  | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Тестирование под­тягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы» | **Знать**, как про­водятся размин­ка, направлен­ная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой пере­кладине из виса лежа; понимать правила по­движной игры «Охотник и зай­цы» |
| 18 |  |  | Тестиро­вание виса на время | | |  | Разминка у гимнасти­ческой стенки. Тести­рование виса на время. Подвижная игра «Охот­ник и зайцы» | **Знать,** как про­водятся размин­ка у гимнасти­ческой стенки, тестирование • виса на время; понимать пра­вила подвижной игры «Охотник и зайцы» |
| 19 |  |  | **Урок-игра**  Стихо­творное сопрово­ждение на уроках | | |  | Разминка со стихотвор­ным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Со­вушка» | **Знать,** как проводятся раз­минка со сти­хотворным сопровождени­ем, подвижные игры «Кто бы­стрее схватит» и «Совушка» |
| 20 |  |  | **Урок-путешествие**  Стихо­творное сопрово­ждение как эле­мент раз­вития ко­ординации движений | | |  | Разминка со стихотвор­ным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Со­вушка» | **Знать,** как проводятся раз­минка со сти­хотворным сопровождени­ем, подвижные игры «Кто бы­стрее схватит» и «Совушка» |
| Подвижные игры 7 | | | | | | | | |
| 21 |  |  | Ловля и броски мяча в па­рах | |  | | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» | **Знать,** как про­водятся размин­ка с мячами, упражнения с мячами в па­рах и подвиж­ная игра «Осада города» |
| 22 |  |  | Подвиж­ная игра «Осада города» | |  | | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» | **Знать,** как про­водятся размин­ка с мячами, упражнения с мячами в па­рах и подвиж­ная игра «Осада города» |
| 23 |  |  | Индиви­дуальная работа с мячом | |  | | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и лов­ля. Подвижная игра «Осада города» | **Знать,** как проводится раз­минка с мяча­ми, как выпол­няются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в по­движную игру «Осада города» |
| 24 |  |  | Школа  укрощения  мяча | |  | | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и лов­ля. Подвижная игра «Вышибалы» | **Знать,** как про­водится размин­ка с мячами, как выполняют­ся ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в по­движную игру «Вышибалы» |
| 25 |  |  | Подвиж­ная игра «Ночная охота» | |  | | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. По­движная игра «Ночная охота» | **Знать,** как про­водится размин­ка с мячами, как выполняют­ся ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в по­движную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутст­вует зрение |
| 26 |  |  | **Урок-игра**  Глаза закры­вай - уп­ражненье начинай | |  | | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебра­сывание. Подвижная игра «Ночнаяохота» | **Знать,** как проводится раз­минка с закры­тыми глазами, как выполняют­ся ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в по­движную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутст­вует зрение |
| 27 |  |  | Подвиж­ные игры | |  | | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию уче­ников. Подведение итогов четверти | **Знать**, как проводится раз­минка с закры­тыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутст­вует зрение, как подводятся ито­ги четверти |
| Гимнастика с элементами акробатики 21  Раздел программы ***гимнастика с основами акробатики***  ориентирован на формирование и развитие  следующих видов универсальных учебных действий (УУД).   |  |  | | --- | --- | | Универсальные учебные действия (УУД) | Результат | | ***Личностные*** | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям  гимнастикой с основами акробатики. | | ***Регулятивные*** | -умения принимать и сохранять учебную задачу,  направленную на формирование и развитие  двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений  с предметами и без и условиями их реализации;  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. | | ***Познавательные*** | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий  по гимнастике с элементами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов  общеразвивающих упражнений. | | ***Коммуникативные*** | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении  акробатических комбинаций. |   **Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:**  Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.  - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;  - развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.  **Ученик научится:**   * способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; * терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений; * правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики | | | | | | | | |
| 28 |  |  | Перекаты | |  | | Разминка на матах. Группировка. Перека­ты. Подвижная игра «Удочка» | **Знать,** как проводится раз­минка на матах, технику выпол­нения группи­ровки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила по­движной игры «Удочка» |
| 29 |  |  | Разновид­ности пе­рекатов | |  | | Разминка на матах. Группировка. Перека­ты. Подвижная игра «Удочка» | **Знать,** как проводится раз­минка на матах, технику выпол­нения группи­ровки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка» |
| 30 |  |  | Техника выпол­нения кувырка вперед | |  | | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок впе­ред. Подвижная игра «Удочка» | **Знать,** как проводится раз­минка на матах, технику выпол­нения перека­тов и кувырка вперед, правила игры «Удочка» |
| 31 |  |  | Кувырок вперед | |  | | Разминка на матах. Пе­рекаты. Кувырок впе­ред. Подвижная игра «Успей убрать» | **Знать**, что та­кое осанка, как проводится раз­минка на матах, технику выпол­нения перека­тов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать» |
| 32 |  |  | Стойка на лопат­ках, «мост» | |  | | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стой­ка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Вол­шебные елочки» | **Знать,** что та­кое осанка, как проводит­ся разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на ло­патках и «мо­ста», правила игры «Волшеб­ные елочки» |
| 33 |  |  | Стойка на ло­патках, «мост» — совершен­ствование | |  | | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стой­ка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Вол­шебные елочки» | **Знать,** как проводится разминка, на­правленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопат­ках и «моста», правила подвиж­ной игры «Вол­шебные елочки» |
| 34 |  |  | Стойка на голове | |  | | Разминка на матах с ре­зиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стой­ка на голове. Игровое упражнение | **Знать,** что такое стойка на голове, как проводится раз­минка на матах с резиновыми кольцами, технику выпол­нения кувырка вперед и стойки на голове |
| 35 |  |  | Лазанье по гимна­стической стенке | |  | | Разминка на матах с ре­зиновыми кольцами. Лазанье по гимнасти­ческой стенке. Стойка на голове. Игровое уп­ражнение | **Знать,** что такое стойка на голове, как проводится раз­минка на матах с резиновыми кольцами, технику выпол­нения стойки на голове |
| 36 |  |  | Перелезание на гимна­стической стенке | |  | | Разминка с гимна­стическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на го­лове. Кувырок вперед. Игровое упражнение | **Знать,** что такое стойка на голо­ве, как прово­дится разминка с гимнастиче­скими палками, технику выпол­нения кувырка вперед и стойки на голове |
| 37 |  |  | Висы на пере­кладине | |  | | Разминка с гимна­стическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. По­движная игра «Удочка» | **Знать,** что такое вис, как прово­дится разминка с гимнастиче­скими палками, технику перелезание на гим­настической стенке |
| 38 |  |  | Круговая трениров­ка | |  | | Разминка с гимна­стическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круго­вая тренировка. Игро­вое упражнение | **Знать,** что та­кое круговая тренировка, как проводится разминка с гим­настическими палками, техни­ку перелезание на гимнасти­ческой стенке и стойки на го­лове |
| 39 |  |  | Прыжки со скакал­кой | |  | | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвиж­ная игра «Шмель» | **Знать**, что такое скакалка и ка­кие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со ска­калкой и в ска­калку, правила игры «Шмель» |
| 40 |  |  | Прыжки в скакалку | |  | | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель» | **Знать,** что такое скакалка и ка­кие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со ска­калкой и в ска­калку, правила игры «Шмель» |
| 41 |  |  | Круговая трениров­ка | |  | | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет» | **Знать,** что такое круговая трени­ровка и какие упражнения могут в нее вхо­дить, правила игры «Береги предмет» |
| 42 |  |  | Вис углом и вис со­гнувшись на гимна­стических кольцах | |  | | Разминка со скакал­кой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» | **Знать,** что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву» |
| 43 |  |  | Вис про­гнувшись на гимна­стических кольцах | |  | | Разминка с резино­выми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» | **Знать,** что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить раз­минку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву» |
| 44 |  |  | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах | |  | | Разминка с резино­выми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, пе­реворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | **Знать,** что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить раз­минку с двумя резиновыми кольцами, пра­вила игры «По­прыгунчики-во­робушки» |
| 45 |  |  | Вращение обруча | |  | | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнув­шись, вис прогнув­шись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. По­движная игра «Попры­гунчики-воробушки» | **Знать,** что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с об­ручами, правила игры «Попры­гунчики-воро­бушки» |
| 46 |  |  | Обруч учимся им управлять | |  | | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнув­шись, вис прогнув­шись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. По­движная игра «Попры­гунчики-воробушки» | **Знать,** что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с об­ручами, правила игры «Попры­гунчики-воро­бушки» |
| 47 |  |  | Круговая трениров­ка | |  | | Разминка с массажны­ми мячами. Круговая тренировка. Подвиж­ные игры | **Знать,** что та­кое массажные мячи и что с ними можно делать, прави­ла проведения круговой трени­ровки |
| 48 |  |  | Круговая трениров­ка | |  | | Разминка с массажны­ми мячами. Круговая тренировка. Подвиж­ные игры | **Знать**, что та­кое массажные мячи и что с ними можно делать, прави­ла проведения круговой трени­ровки |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Подвижные игры 12 | | | | | | | | 49 |  |  | Броски и ловля мяча в па­рах |  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способа­ми. Подвижная игра «Котел» | **Знать,** что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мя­чами, правила игры «Котел» | | 50 |  |  | Броски и ловля мяча в па­рах |  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способа­ми. Подвижная игра «Котел» | **Знать,** что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» | | 51 |  |  | Ведение мяча |  | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными спосо­бами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки» | **Знать,** что такое ведение мяча, как проводится разминка с мя­чами, правила игры «Охотники и утки» | | 52 |  |  | Ведение мяча в движе­нии |  | Разминка с мячом. Ве­дение мяча в движении.Эстафеты | **Знать,** что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мя­чами, правила проведения эстафет | | 53 |  |  | Эстафеты с мячом |  | Разминка с мячом. Ве­дение мяча в движении. Эстафеты с мячом | **Знать,** что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мя­чами, правила проведения эстафет | | 54 |  |  | Подвиж­ные игры с мячом |  | Разминка с мячом. По­движная игра «Охотни­ки и утки». Подвижная игра «Антивышибалы» | **Знать правила** проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Ан­тивышибалы» | | 55 |  |  | Подвиж­ные игры |  | Разминка с мячом. По­движные игры. Подве­дение итогов четверти | **Знать правила** проведения по­движных игр | |  | | | | | | | | 56 |  |  | Броски мяча через волейболь­ную сетку |  | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «За­бросай противника мячами» | **Знать,** как вы­полнять брос­ки мяча через волейбольную сетку | | 57 |  |  | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку |  | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвиж­ная игра «Забросай противника мячами» | **Знать,** как вы­полнять брос­ки мяча через волейбольную сетку на точ­ность | | 58 |  |  | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» |  | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» | **Знать,** как выполнять броски мяча через волей­больную сетку на точность, как играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» | | 59 |  |  | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций |  | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» | **Знать,** как выполнять броски мяча через волей­больную сетку на точность, как играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 60 |  |  | Подвиж­ная игра «Точно в цель» |  | Разминка с малыми мячами. Броски на­бивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель» | **Знать,** как вы­полнять броски набивного мяча снизу и от гру­ди, как играть в подвижную игру «Точно в цель» |   Лыжная подготовка 12 **Раздел программы: лыжная подготовка**  ***Организующие команды и приемы****:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лы­жи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  ***Передвижения на лыжах****:* ступающим и скользя­щим шагом; попеременным двухшажным и одновре­менным одношажным и двухшажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.  ***Повороты****:* переступанием на месте и в движении; «упором».  ***Спуски****:* в основной и низкой стойке.  ***Подъемы****:* ступающим и скользящим шагом.  ***Торможение****:* палками и падением.  **Подвижные игры на материале лыжной подготовки:**«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два до­ма», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».  Раздел программы *лыжной подготовки* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).   |  |  | | --- | --- | | Универсальные учебные действия (УУД) | Результат | | *Личностные* | - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. | | *Регулятивные* | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. | | *Познавательные* | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. | | *Коммуникативные* | - уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении. |   Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:  Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.  - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия лыжной подготовкой;  - развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.  **Ученик научится:**   * способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах; * выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; * терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; * способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке; * правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; * технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.   ***Ученик получит возможность научиться:***   * *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;* * *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;* * *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;* * *уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.* | | | | | | | | |
| 61 |  |  | Организационно-методические требо­вания на уроках, посвящен­ных лыж­ной под­готовке. Ступаю­щий шаг на лыжах без палок | |  | | Проверка лыжной фор­мы, инвентаря; ступаю­щий лыжный шаг | **Знать правила** проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок |
| 62 |  |  | Скользя­щий шаг на лыжах без палок | |  | | Переноска лыж под ру­кой; ступающий лыж­ный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок | **Знать правила** проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок |
| 63 |  |  | Повороты переступанием на лыжах без палок | |  | | Переноска лыж под ру­кой; ступающий лыж­ный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок | **Знать правила** проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лы­жах без палок; технику пово­рота на лыжах без палок |
| 64 |  |  | Ступаю­щий шаг на лыжах с палками | |  | | Переноска лыж с пал­ками под рукой; сту­пающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками | **Знать правила** проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а так­же ступающего шага с палками |
| 65 |  |  | Скользя­щий шаг на лыжах с палками | |  | | Ступающий лыжный шаг без палок; сколь­зящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками | **Знать правила** проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лы­жах без палок, скользящего лыжного шага с палками |
| 66 |  |  | Поворот пересту-панием на лыжах с палками | |  | | Ступающий лыжный шаг без палок; сколь­зящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступани­ем на лыжах с палками | **Знать правила** проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лы­жах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворо­тов переступанием на лыжах с палками |
| 67 |  |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | |  | | Ступающий лыжный шаг без палок; сколь­зящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основ­ной стойке; подъем на склон «полуелоч­кой» | **Знать правила** проведения за­нятий по лыж­ной подготовке, технику выпол­нения подъе­ма на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в ос­новной стойке без палок |
| 68 |  |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | |  | | Скользящий и сту­пающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основ­ной стойке; подъем на склон «полуелоч­кой» на лыжах с пал­ками. Торможение падением | **Знать правила** проведения за­нятий по лыж­ной подготовке, технику выпол­нения подъема на склон «полуелочкой» с лыж­ными палками, а также технику спуска со скло­на в основной стойке с лыж­ными палками. Познакомиться с техникой тор­можения паде­нием |
| 69 |  |  | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | |  | | Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основ­ной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палка­ми. Прохождение ди­станции 1 км на лыжах | **Узнать возмож­ности** своего организма с по­мощью прохо­ждения дистан­ции 1 км, знать технику выпол­нения подъема на склон «полуелочкой» с лыж­ными палками, а также спуска со склона в ос­новной стойке с лыжными пал­ками |
| 70 |  |  | Скользя­щий шаг на лыжах «змейкой» | |  | | Скользящий шаг на лы­жах с палками «змей­кой»; упражнение в ме­тании на точность | **Знать**, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения |
| 71 |  |  | Прохо­ждение дистанции 1,5 км на лыжах | |  | | Прохождение дистан­ции 1,5 км на лыжах; свободное катание | **Узнать возмож­ности** своего организма с по­мощью прохо­ждения дистан­ции 1,5 км |
| 72 |  |  | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | |  | | Ступающий и скользя­щий шаг как с лыжны­ми палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением | **Узнать,** как проводятся за­нятия по лыж­ной подготовке |
| Гимнастика с элементами акробатики 1 | | | | | | | | |
| 73 |  |  | Лазанье по канату | |  | | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу» | **Знать,** что та­кое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу» |
| Подвижные игры 1 | | | | | | | | |
| 74 |  |  | Подвиж­ная игра «Белочка-защитни­ца» | |  | | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница» | **Знать**, что та­кое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-за­щитница» |
| Гимнастика с элементами акробатики 2 | | | | | | | | |
| 75 |  |  | Прохожде­ние поло­сы препят­ствий | |  | | Разминка на гимна­стических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвиж­ная игра «Белочка-за­щитница» | **Знать**, что такое полоса препят­ствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-за­щитница» |
| 76 |  |  | Прохожде­ние услож­ненной полосы препят­ствий | |  | | Разминка на гимна­стических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвиж­ная игра «Белочка-за­щитница» | **Знать**, что такое полоса препят­ствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-за­щитница» |
| Легкая атлетика 4 | | | | | | | | |
| 77 |  |  | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | |  | | Разминка на гимна­стических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По­движная игра «Бегуны и прыгуны» | **Знать,** что такое прыжок в вы­соту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и пры­гуны» |
| 78 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | |  | | Разминка на гимна­стических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По­движная игра «Бегуны и прыгуны» | **Знать,** что такое прыжок в вы­соту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и пры­гуны» |
| 79 |  |  | Прыжок в высоту спиной вперед | |  | | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спи- ной вперед. Подвижна; игра «Грибы-шалуны» | **Знать,** что такое прыжок в вы­соту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалу­ны» |
| 80 |  |  | Прыжки в высоту | |  | | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спи­ной вперед. Прыжок в высоту с прямого раз­бега. Подвижная игра «Грибы-шалуны» | **Знать,** что такое прыжки в вы­соту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалу­ны» |
|  | | | | | | | | |
|  | Легкая атлетика 2 | | | | | | | |
| 81 |  |  | Бросок набивно­го мяча от груди | |  | | Разминка с набивными мячами. Броски на­бивного мяча от груди. Подвижная игра «Вы­шибалы через сетку» | **Знать,** как вы­полнять броски набивного мяча от груди, как играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» |
| 82 |  |  | Бросок набивного мяча снизу | |  | | Разминка с набивными мячами. Броски на­бивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через «сетку» | **Знать,** как вы­полнять броски набивного мяча снизу, как иг­рать в подвиж­ную игру «Вы­шибалы через сетку» |
|  | | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики 2 | | | | | | | | |
| 83 |  |  | Тестиро­вание виса на время | |  | | Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цел | **Знать,** как проводится тестирование виса на время, как играть в по­движную игру «Точно в цель» |
| 84 |  |  | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | |  | | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости. Тестирование наклона вперед из по­ложения стоя. Подвижная игра «Собачки» | **Знать**, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки» |
| Легкая атлетика 1 | | | | | | | | |
| 85 |  |  | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | |  | | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. По­движная игра «Собач­ки» | **Знать,** как проводится тестирование прыжков в дли­ну, как играть в подвижную игру «Собачки» |
| Гимнастика с элементами акробатики 2 | | | | | | | | |
| 86 |  |  | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекла­дине | |  | | Разминка в движении. Тестирование под­тягивания на низкой перекладине. Подвиж­ная игра «Лес, болото, озеро» | **Знать,** как проводится тестирование подтягивания на низкой пере­кладине, как иг­рать в подвиж­ную игру «Лес, болото, озеро» |
| 87 |  |  | Тести­рование подъема туловища за 30 с | |  | | Разминка в движении. Тестирование подъе­ма туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» | **Знать,** как проводится тестирование подъема туло­вища за 30 с, как играть в по­движную игру «Лес, болото, озеро» |
| Легкая атлетика 2 | | | | | | | | |
| 88 |  |  | Техника метания на точ­ность | |  | | Разминка с мешочка­ми. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове | **Знать,** как вы­полняется мета­ние различных предметов, как играть в по­движную игру. «Ловишка с ме­шочком на го­лове» |
| 89 |  |  | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | |  | | Разминка с мешочкам Тестирование метания малого мяча на точ­ность. Подвижная игр «Ловишка с мешочком» на голове» | **Знать,** как про­водится тести­рование мета­ния малого мяча на точность, как играть в по­движную игру «Ловишка с ме­шочком на го­лове» |
| Подвижные игры 1 | | | | | | | | |
| 90 |  |  | Подвиж­ные игры для зала | |  | | Разминка с игровым упражнением «Запре­щенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие | **Знать**, как выбирать по­движные игры для зала, уметь в них играть |
| Легкая атлетика 4 | | | | | | | | |
| 91 |  |  | Беговые упражне­ния | |  | | Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики» | **Знать,** какие  бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики» |
| 92 |  |  | **Промежуточная аттестация**  Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | |  | | Разминка в движении Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики» | **Знать,** как сда­ется тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта. **Уметь** играть в по­движную игру «Хвостики» |
| 93 |  |  | Тести­рование челноч­ного бега Зх10 м | |  | | Разминка в движении. Тестирование челночного бега Зх10м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | **Знать,** как сда­ется тестирова­ние челночного бега 3 x10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 94 |  |  | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | |  | | Разминка, направленная на развитие коор­динации движений. Тестирование метания мешочка на дальности Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | **Знать,** как сдается тести­рование мета­ния мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| Подвижные игры 5 | | | | | | | | |
| 95 |  |  | Команд­ная по­движная игра «Хво­стики» | |  | | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка | **Знать,** что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвости­ки» и «Совушка» |
| 96 |  |  | Русская народная подвижная игра «Го­релки» | |  | | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц» | **Знать правила игры** «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь иг­рать в подвиж­ную игру «Игра в птиц» |
| 97 |  |  | Команд­ные по­движные игры | |  | | Разминка в движении Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь | **Знать правила игры** «День и ночь», пони­мать, что значит команда. Уметь играть в по­движную игру «Хвостики» |
| 98 |  |  | Подвиж­ные игры с мячом | |  | | Разминка в движении. Подвижные игры «Вы­шибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом» | **Знать игры,** в которых ис­пользуется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» |
| 99 |  |  | Подвиж­ные игры | |  | | Разминка в виде са­лок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года | **Знать,** как вы­бирать подвиж­ные игры, как подводить итоги учебного года |

|  |
| --- |
|  |

* ***демонстрировать уровень физической подготовленности:***

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

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебным предме­там. («Физическая культура. 1—4 классы»);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в пред­метную линию В.И. Ляха;
* методические издания по физической культу­ре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;

3.Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

канат для лазанья;

маты гимнастические;

мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

палки гимнастические;

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная (10 м, 50 м);

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (резиновые, баскетбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

мячи средние резиновые;

гимнастические кольца;

аптечка медицинская.

Лыжи и лыжные палки

Лыжные ботинки