

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение 2017г).

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

**Нормативная база**

#### 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня, 21 июля, 31 декабря 2014 г., 6 апреля, 2 мая, 29 июня, 13 июля, 14, 29, 30 декабря 2015 г., 2 марта, 2 июня, 3 июля, 19 декабря 2016 г., 1 мая, 29 июля, 5, 29 декабря 2017 г., 19 февраля, 7 марта, 27 июня, 3, 29 июля, 3 августа, 25 декабря 2018 г., 6 марта, 1 мая, 17 июня, 26 июля, 1 октября, 2, 27 декабря 2019 г.).

#### 2.Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 (ред. от 10.06.2019) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

#### 3.Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»(ред. от 31.12.2015г.).

#### 4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. от 22.05.2019) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (вместе с "СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") .

#### 5.Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

# 6. Учебный план МКОУ СОШ а.Кобу-Баши на 2020/2021 учебный год

# 7.Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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».

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учетом требований ее 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 следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

С**ОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| Базовая часть | | 58 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 10 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 15 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 6 |
| 6 | Игры на воздухе | 13 |
| 7 | Игры народов республики КЧР | 4 |
| Вариативная часть | | 10 |
| 1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 3 |
| 2 | Подвижные игры с элементами футбола | 4 |
| 3 | Подвижные игры с элементами волейбола | 3 |
| **Итого** | | 68 |

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

*Акробатические упражнения (2ч.).*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации (4ч).* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине (2ч):* висы, перемахи.

*Ритмичная гимнастика, Гимнастические комбинации (4ч).*

*Беседа (12ч)*

*Опорный прыжок (1ч):* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера (10ч).* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика (25ч).*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения(7ч):* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски, метание (4ч):* малого мяча в вертикальную цель и на дальность, большого мяча на дальность.

*Игры на воздухе (20ч).* Подвижные игры на воздухе с элементами закаливания.

*Игры народов республики КЧР(4ч.):* знакомство и разучивание игр нашей республики.

***Подвижные (9ч.) и спортивные игры (12ч).*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики (5ч.):* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки (4ч.):* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол (4ч.):* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол (4):* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол (4):* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору»,* «Раки», «Тройка», «Бой петухов», *«Совушка»,* «Салки-догонялки», *«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»*[2](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_1-4kl/1.html" \l "_ftn2" \o ")*;* игровые задания с использованием строевых упражнений типа: *«Становись — разойдись», «Смена мест».*  
      *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», *«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».*  
      *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», *«Кто дольше прокатится», «На буксире».*  
      *На материале раздела «Спортивные игры»:*  
      *Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».  
      *Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».  
      ***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств:

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***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 переменой 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.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Изучаемый раздел, тема учебного материала** | **Количество**  **часов** | | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** | | **Формирование универсальных учебных действий (УУД)** | | **Характеристика деятельности учащихся** | | | | | | | **КИМ** | |
| **Легкая атлетика (36ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Вводный урок. Техника безопасности.Ходьба под счет. **Беседа**: «Когда и как возникли физическая культура и спорт». | | 1 |  | |  | **Личностные результаты:**   * 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;   **Метапредметные результаты:**   * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * 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.   **Предметные результаты**   * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; * выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | | | | **Сравнивают** физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  **Усваивают** основные понятия и термины в бегеи объясняют их назначение.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Включают** прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  **Выбирают** индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний. | | | текущий  беседа | |
| 2. | Ходьба на носках, на пятках. ОРУ | | 1 |  | |  | текущий | |
| 3. | Обычный бег. Учет по бегу на 30м. ОРУ | | 1 |  | |  | Контроль по бегу 30м. | |
| 4. | Бег с ускорением. ОРУ | | 1 |  | |  | текущий | |
| 5. | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лисы и куры». | | 1 |  | |  | текущий | |
|  |  | |  |  | |  |  | |
| 6. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. Учет по прыжкам в длину. | | 1 |  | |  | **Личностные результаты**  • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;  • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;  **Метапредметные результаты**  • овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;  • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности;  **Предметные результаты**  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок. | | | | | | | **Закрепляют** в играх навыки прыжков.  **Включают** прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  **Описывают** технику выполнения прыжковых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Применяют** беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. | | | Контроль по прыжкам | |
| 7. | Прыжки с продвижением вперед. **Беседа**: «Что такое физическая культура». | | 1 |  | |  | текущий  беседа | |
| 8. | Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | | 1 |  | |  | текущий | |
| 9. | Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «Ловушки». | |  |  | |  | текущий | |
| 10. | Высокий старт с последующим ускорением. Учет по бегу на 60м. ОРУ. | |  |  | |  | Контроль по бегу 60м. | |
| 11. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |  | |  | **Личностные результаты**  • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;  • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  **Метапредметные результаты**  • овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;  • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  **Предметные результаты**  • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.  • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок. | | | | | | | **Описывают** технику выполнения метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Научатся** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений.  **Составляют** комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. | | | текущий | |
| 12. | Броски: большого мяча на дальность разными способами. **Беседа**: «Пища и питательные вещества». | | 1 |  | |  | текущий  беседа | |
| 13 | Упражнения с мячом большого диаметра. Игра «Затейники». | | 1 |  | |  | текущий | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | 06.10 |
| 14 | Бег по пересеченной местности. | | 1 |  | |  | | **Личностные результаты:**   * 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;   **Метапредметные результаты:**   * 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; * 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.   **Предметные результаты**   * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; * выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | | | | **Описывают** технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применяют** беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  **Выбирают** индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний  Раскрывают понятия: *скорость бега, дистанция, здоровье.*  **Определяют** ситуации, требующее применения правил предупреждения травматизма.  **Определяют** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  **Учатся** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | | | | | текущий | |
| 15. | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ | | 1 |  | |  | | текущий | |
| 16 | Учет по бегу на 1000м. Подвижная игра «Третий лишний». | | 1 |  | |  | | Контроль по бегу 1000м | |
| 17 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». | | 1 |  | |  | | текущий | |
| 18 | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». **Беседа**: «Личная гигиена». | | 1 |  | |  | | текущий  беседа | |
| 19 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». | | 1 |  | |  | | текущий | |
| 20 | Равномерный бег 6 минут. Закрепление. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | | 1 |  | |  | | текущий | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | 28.10 |
| 21 | Вводный урок. Техника безопасности. Подводящие упражнения. Ознакомление с особенностями вхождения в воду, передвижения в воде. | | 1 |  | |  | | **Личностные результаты:**   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;   **Метапредметные результаты:**   * характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;   **Предметные результаты**   * бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; * находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | | | **Соблюдают** правила поведения в воде.  **Объясняют** технику разучиваемых упражнений.  **Осваивать** технические действия в воде.  **Применяют** правила подбора одежды для бассейна.  **Определяют** ситуации, требующее применения правил предупреждения травматизма.  **Закрепляют** в играх навыки выполнения упражнений на воде. | | | | | | текущий | |
| 22 | Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. | | 1 |  | |  | | текущий | |
| 23 | Упражнения на скольжение и лежание. ОРУ.**Беседа**: «Мозг и нервная система». | | 1 |  | |  | | текущий  беседа | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Организующие команды и приемы. | | 1 |  | |  | | **Личностные результаты:**   * 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.   **Метапредметные результаты:**   * 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; * обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; * 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.   **Предметные результаты**   * характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; * бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; * организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; * находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; * выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | **Осваивают** универсальные умения при выполнении организующих упражнениях.  **Различают и выполняют** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Научатся** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **Узнают** название основных гимнастических снарядов  **Выполняют** строевые упражнения, упражнения в равновесии.  **Описывают** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Проявляют** качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений.  **Осваивают** технику гимнастический упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдают** правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  **Осваивают** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивают** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Проявляют** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладного характера.  **Соблюдают** правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | | | | | | | | | текущий |
| 25 | Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 26 | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 27 | Развитие координационных способностей. Игра «Совушка». | | 1 |  | |  | | текущий |
| 28 | Равновесие.  Строевые упражнения. **Беседа:** «Вода и питьевой режим». ОРУ. | | 1 |  | |  | | текущий  беседа |
| 29 | Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 30 | Гимнастические комбинации. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». | | 1 |  | |  | | текущий |
| 31 | Опорный прыжок. ОРУ. Игра «Змейка». | | 1 |  | |  | | текущий |
| 32 | Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ. **Беседа:** «Спортивная одежда и обувь» | | 1 |  | |  | | текущий  беседа |
| 33 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Ознакомление. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 34 | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 35 | Перелезание через коня. ОРУ. Подвижная игра «Ниточка и иголочка» | | 1 |  | |  | | текущий |
| 36 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | | 1 |  | |  | | текущий |
|  |  | |  |  | |  | |  |
| **Лыжные гонки (15ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с зимними видами игр. | | 1 |  | |  | | **Личностные результаты:**   * 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.   **Метапредметные результаты:**   * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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; * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   **Предметные результаты**   * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; * бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; * организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; * выполнять технические действия из базовых видов спорта. | | | | | | | | **Моделируют** технику базовых способов передвижения на воздухе в зимнее время.  **Осваивают** универсальные умения контролировать скорость передвижения по снегу..  **Выявляют** характерные ошибки в технике дыхания при передвижении.  **Проявляют** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  **Объясняют** технику выполнения прыжков с места.  **Осваивают** технику бега с изменением направления.  **Проявляю**т координацию при выполнении метания.  **Соблюдают** правила безопасности выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | текущий |
| 38 | Совершенствование двигательных навыков в игре. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 39 | Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. **Беседа:** «Закаливание». | | 1 |  | |  | | текущий  беседа |
| 40 | Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 41 | Игры на воздухе «Строим крепость». | | 1 |  | |  | | контроль |
| 42 | Ходьба и бег по кругу. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 43 | Прыжки в длину с места. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 44 | Прыжки через короткую скакалку.. | | 1 |  | |  | | контроль |
| 45 | Катание на санках. **Беседа**: «Современные Олимпийские игры». | | 1 |  | |  | | текущий  беседа |
| 46 | Совершенствование техники выполнения бега с изменением направления движения. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 47 | Закрепление техники метания мяча. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 48 | Игры. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 49 | Учет по технике метания. | | 1 |  | |  | | контроль |
| 50 | Подвижные зимние игры. Снежки. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 51 | Подвижные зимние игры «Два Мороза». | | 1 |  | |  | | текущий |
| **Подвижные игры (4 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | **Беседа:** «Самоконтроль». Игры «К своим флажкам». ОРУ. | | 1 |  | |  | | **Личностные результаты:**   * 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.   **Метапредметные результаты:**   * 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; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;   **Предметные результаты**   * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; * бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;   овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.   * формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | | | | | | **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Выявляют** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявляют** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Объясняют** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  **Осваивают** технику поворотов, спусков и подъемов.  **Соблюдают**дисциплинуи правила безопасности во время подвижных игр. | | беседа  текущий |
| 53 | Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 54 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 55 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 |  | |  | | текущий |
|  |  | |  |  | |  | |  |
| **Спортивные игры (6 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола. | | 1 |  | |  | | **Личностные результаты:**   * 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.   **Метапредметные результаты:**   * 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; * 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.   **Предметные результаты**   * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;   овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.  формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | | | | | **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Выявляют** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявляют** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Объясняют** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  **Осваивают** технику поворотов, спусков и подъемов.  **Соблюдают** дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.  **Осваивают** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивают** физические качества. | | | текущий |
| 57 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай». | | 1 |  | |  | | текущий |
|  |  | |  |  | |  | |  |
| 58 | Подвижные игры на материале футбола.**Беседа**: «Первая помощь при травмах» | | 1 |  | |  | | текущий  беседа |
|  |  | |  |  | |  | |  |
| 59 | Баскетбол: Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 60 | Баскетбол: Броски мяча в корзину.Подвижная игра «Мяч в обруч». ОРУ. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 61 | Волейбол: подбрасывание мяча. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». | | 1 |  | |  | | текущий |
| **Легкая атлетика (7 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. ОРУ. **Беседа:** «Тренировка ума и характера». | | 1 |  | |  | | **Личностные результаты:**   * 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 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.   **Метапредметные результаты:**   * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * 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.   **Предметные результаты**   * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; * формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | | | **Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.  **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Включают** прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  **Выбирают** индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  **Закрепляют** в играх навыки прыжков.  **Включают** прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  **Описывают** технику выполнения беговых, прыжковых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  **Применяют** беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. | | | | | текущий  беседа |
| 63 | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Под­вижная игра «Парашютисты». | | 1 |  | |  | | текущий |
| 64 | Учет по бегу 30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | | 1 |  | |  | | контроль |
|  |  | |  |  | |  | |  |
| 65 | Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания. Прыжковые упражнения: прыжки со скалкой. | | 1 |  | |  | | текущий |
| 66 | Прыжки. Учет прыжков в длину, в высоту. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | | 1 |  | |  | | контроль |
|  |  | |  |  | |  | |  |
| **Итого 66 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |