

Рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающихся 1 класса

Калининград  
2019г.

### **Планируемые результаты**

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.

### **Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность.

Необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

### Содержание курса

#### **Знания о физической культуре**

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

- организация мест занятий;
- подбор одежды;
- обуви и инвентаря.

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



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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **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 спортивных залах).

### Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например:

- мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
- кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например:

- из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах;
- согнув ноги, в вис сзади согнувшись;
- опускание назад в вис стоя и обратное движение;
- через вис, сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
- опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки через скакалку. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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, с 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, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **1 КЛАСС**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

## **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

## **Легкая атлетика**

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.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, в парах.

## **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; 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 «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.

».

## Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

### 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;



- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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	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 1 000 м	Без учета времени
-------------	-------------------

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, в остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

#### **Личностные УУД**

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

#### **Коммуникативные УУД**

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

### **Регулятивные УУД**

- Целеполагание,
- Волевая саморегуляция,
- Коррекция,
- Оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.
- Познавательные универсальные действия:

### **Общеучебные:**

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

**Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)**

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д

1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д

3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П

5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д



5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы  
1 класс.**

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	32
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные и спортивные игры	34
Итого		91 час

**Календарно - тематическое планирование.  
Первый класс.**

№	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности (элементы содержания)	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контро- ля	Дата
					Учебно - универсальные действия	Предметные знания		
<b>Раздел. Знания о Физической культуре.</b>								
1	Физическая культура. Правила поведения на уроках ФК. На площадке, в физкультурном зале. Построение в шеренгу, колонну. Команды "Равняйсь", "Смирно", "Вольно". Подвижная игра "Ловишка".	Вводный	Изучение понятий Шеренга, колонна, обучение передвижению в колонне, четко сформулировать и запомнить эти определения; Разучивание подвижной игры "Ловишка".	Определять и кратко характеризовать Физическую Культуру как часть общей культуры. Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление организационно-методическими требованиями. Разучивание подвижной игры "Ловишка"	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, поиск и выделение необходимой информации. <b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.	Научаться: соблюдать правила Техники безопасности (Т/Б) и поведения на уроке, выполнять действия по образцу, выполнять построение в шеренгу, колонну, выполнять команды "Равняйсь" "Смирно".	Вводный	

<b>Раздел. Легкая атлетика.</b>								
2	Ходьба и бег различными способами. Беговые упражнения. Бег с ускорением 15, 20 м. Подвижная игра "Гуси, гуси"	Вводный	Построение в колонну, шеренгу; понятия "направляющий", "замыкающий". Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с выносом прямых ног вперед, бег с ускорением 15, 20 м; подвижная игра "Гуси, гуси"	Уметь построиться в колонну, шеренгу, выполнять повороты направо, налево, кругом, определять направляющего, замыкающего, разучивание беговых упражнений, выполнение бега 15, 20 м с ускорением	<b>Коммуникативные</b> <b>Регулятивные</b> <b>Познавательные</b> <b>Личностные</b>	Научаться: Выполнять строевые упражнения; беговые упражнения, бег 15, 20 м	Текущий	
3	Ходьба и бег различными способами. Беговые упражнения.	Закрепления и совершенствования	Построение в колонну, шеренгу; понятия "направляющий", "замыкающий".	Уметь построиться в колонну, шеренгу, выполнять повороты направо, налево, кругом,	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и	Совершенствовать выполнение строевых упражнений; беговых упражнений, бег 30 м	Текущий	

	Бег 30 м Подвижная игра «Вороны и воробьи»		Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с выносом прямых ног вперед, бег с ускорением 15, 20 м; Подвижная игра «Вороны и воробьи»	определять направляющего, замыкающего, разучивание беговых упражнений, выполнение бега 30 м	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. <b>Личностные:</b> осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.			
4	Бег 15,20 м с высокого старта	Закрепления и совершенствования	Перестроение из шеренги в круг, выполнение беговых упражнений, техника бега с высокого старта, бег 15, 20 м с высокого старта	Повторить построение из шеренги в круг, учить технике бега с высокого старта	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. <b>Личностные:</b> осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.	Иметь представление как выполняется бег с высокого старта, играть в П. И. (Подвижная игра) "Ловишка"	Текущий	
5	Бег 30 м с высокого старта	Закрепления и совершенствования	Построение в колонну, шеренгу по сигналу учителя, беговые упражнения, бег 30 м с высокого старта.	Повторить построение в колонну, шеренгу, совершенствовать беговые упражнения, бег 30 м с высокого старта	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей <b>Личностные:</b> осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся	Иметь представление как выполняется бег с высокого старта, играть в П.И "Ловишка"	Текущий	
6	Бег 30 м с высокого старта. Прыжки через скакалку.	Закрепления и совершенствования	О.С. (Основная стойка) организующие команды, беговые упражнения, бег 30 м с высокого старта.	Повторить организующие команды, провести тестирование бега	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и	Иметь представление о том, как проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	

			П.И. "Расколдуйте меня, вороного коня"	на 30 м с высокого старта	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей <b>Личностные:</b> осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся			
7	Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки через скакалку	Закрепления и совершенствования	Повороты направо, налево, кругом, специальные беговые упражнения, Челночный бег, П.И. "Расколдуйте меня, вороного коня"	Выполнение строевых команд, беговых упражнений, познакомить с техникой челночного бега	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать и контролировать, а так же оценивать учебные действия <b>Личностные:</b> развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях	Иметь представление о строевых командах, о технике челночного бега	Текущий	
8	Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки через скакалку	Закрепления и совершенствования	Повороты направо, налево, кругом, специальные беговые упражнения, Челночный бег,	Выполнение строевых команд, беговых упражнений, познакомить с техникой челночного бега	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать и контролировать, а так же оценивать учебные действия <b>Личностные:</b> развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях	Иметь представление о строевых командах, о технике челночного бега	Текущий	
9	Челночный бег 3 x 10 м.	Закрепления и совершенствования	Построение в колонну, шеренгу, организующие команды, беговые упражнения, челночный бег.	Объяснить что такое дистанция, провести тестирование челночного бега 3x10 м	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать и контролировать, а так же	Иметь представление о дистанции, ее значении для безопасного проведения занятий, наблюдать за своим	Контрольный	

			П. И. ""Вороны и воробы"		оценивать учебные действия <b>Личностные:</b> развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях	физическим состоянием		
10	Метание на точность мячей в вертикальную цель	Изучения нового материала	Строевые упражнения, Ходьба и бег различными способами, метание на точность, П. И. "Вышибалы".	Обучать метанию мячей на точность, Что такое вертикальная цель	<b>Метапредметные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач, соотносить реальные примеры из жизни <b>Личностные:</b> ориентироваться на активное общение и взаимопонимание сверстников	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в метании мяча в цель	Текущий	
11	Метание на точность мячей в вертикальную цель	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, Ходьба и бег различными способами, метание на точность, П. И. "Вышибалы".	Обучать метанию мячей на точность,	<b>Метапредметные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач, соотносить реальные примеры из жизни <b>Личностные:</b> ориентироваться на активное общение и взаимопонимание сверстников	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в метании мяча в цель	Текущий	
12	Метание на точность мячей в вертикальную цель	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, Ходьба и бег различными способами, метание на точность, П. И. "Вышибалы".	Обучать метанию мячей на точность,	<b>Метапредметные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач, соотносить реальные примеры из жизни	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в метании мяча в цель	Текущий	

					<b>Личностные:</b> ориентироваться на активное общение и взаимопонимание сверстников			
13	Бег на выносливость 500 м. Метание теннисного мяча на дальность	Изучения нового материала	Строевые упражнения, бег на выносливость, ОРУ для разминки рук, метание теннисного мяча на дальность с места. П. И. "Вышибалы"	Уметь отличать бег на 500 м и бег 30 м, обучаться метать теннисный мяч на дальность	<b>Метапредметные:</b> планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации, самостоятельно решать и реализовывать поставленную задачу <b>Личностные:</b> ориентироваться на активное общение и взаимопонимание сверстников	Выполнять бег на выносливость, освоить технику метания теннисного мяча	Текущий	
14	Бег на выносливость 500 м. Метание теннисного мяча на дальность	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, ходьба различными способами, бег на выносливость, метание теннисного мяча на дальность. П. И. "Палочка выручалочка".	Отличать бег на выносливость от бега на короткие дистанции, обучаться метанию теннисного мяча на дальность	<b>Метапредметные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач, оценивать правильность выполнения действия <b>Личностные:</b> ориентироваться на активное общение со сверстниками	Уметь пробежать 500 м, выполнять упражнение в метании	Текущий	
15	Бег на выносливость 500 м. Метание	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, ходьба различными способами, бег на	Отличать бег на выносливость от бега на короткие	<b>Метапредметные:</b> использовать общие приемы решения	Уметь пробежать 500 м, выполнять	Текущий	



	теннисного мяча на дальность		выносливость, метание теннисного мяча на дальность. П. И. "Палочка выручалочка".	дистанции, обучаться метанию теннисного мяча на дальность	поставленных задач, оценивать правильность выполнения действия <b>Личностные:</b> ориентироваться на активное общение со сверстниками	упражнение в метании		
16	Метание теннисного мяча на дальность с места	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, ходьба и бег различными способами, прыжки на скакалке, метание теннисного мяча, П. И. "Вороны и воробы".	Обучать выполнять броски теннисного мяча на дальность стоя лицом к месту метания	<b>Метапредметные:</b> адекватно воспринимать оценку учителя, ориентироваться на своего партнера <b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Уметь метать теннисный мяч	Текущий	
17	Метание теннисного мяча на дальность с места. Прыжки в длину с места.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, Ходьба и бег различными способами, прыжковые упражнения, метание теннисного мяча, прыжки в длину с места, П. И. "Кенгуру".	Обучать выполнять броски теннисного мяча на дальность стоя лицом к месту метания, прыжкам в длину с места	<b>Метапредметные:</b> адекватно воспринимать оценку учителя, ориентироваться на своего партнера <b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Уметь метать теннисный мяч	Контрольный	
18	Бег на выносливость. Прыжки в длину с места.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, бег на выносливость 500 м, прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, П. И. "Кенгуру".	Провести тестирование прыжка в длину с места, воспитывать выносливость	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в коллективе <b>Личностные:</b> сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности	Иметь представление о том, как проводится тестирование прыжка в длину	Текущий	

19	Бег на выносливость. Прыжки в длину с места.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, бег на выносливость 500 м, прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, П. И. «Выше ножки от земли»	Провести тестирование прыжка в длину с места, воспитывать выносливость	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в коллективе <b>Личностные:</b> сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности	Иметь представление о том, как проводится тестирование прыжка в длину	Контрольный	
20	Прыжки в длину с разбега. Упражнения на гибкость	Изучения нового материала	Строевые упражнения, ходьба и бег различными способами, специальные прыжковые упражнения, упражнения на гибкость возле гимнастической стенки. П. И. "Ловишка на одной ножке"	Познакомить со специальными упражнениями для прыжков, разучить комплекс упражнений на гибкость, обучать прыжкам в длину с разбега	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в коллективе <b>Личностные:</b> сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности	Иметь представление о технике прыжка в длину с разбега, о толчковой и маховой ноге, отличать их	Текущий	

21	Прыжки в длину с разбега. Упражнения на гибкость	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, ходьба и бег различными способами, специальные прыжковые упражнения, упражнения на гибкость возле гимнастической стенки. П. И. "Ловишка на одной ножке"	Закрепить выполнение комплекса упражнений на гибкость, совершенствовать прыжки в длину с разбега	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в коллективе <b>Личностные:</b> сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности	закрепить технику прыжка в длину с разбега,	Текущий	
22	Прыжки в длину с разбега. Отжимание от скамейки	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, Ходьба и бег различными способами, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре, П. И. "Гуси - лебеди"	Познакомить со специальными упражнениями для прыжков, разучить комплекс упражнений на гибкость, обучать прыжкам в длину с разбега, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в коллективе <b>Личностные:</b> сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности	Иметь представление о технике прыжков в длину с разбега, о толчковой и маховой ноге, отличать их, уметь выполнять отжимания от скамейки	Текущий	
23	Прыжки в длину с разбега. Отжимание от скамейки	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, Ходьба и бег различными способами, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега, сгибание и разгибание рук	Познакомить со специальными упражнениями для прыжков, разучить комплекс упражнений на	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о	Иметь представление о технике прыжков в длину с разбега, о толчковой и маховой ноге, отличать их, уметь выполнять	Текущий	

			в упоре, П. И. «Выше ножки от земли»	гибкость, обучать прыжкам в длину с разбега, выполнять сгибание и разгибание рук	распределении функций и ролей в коллективе <b>Личностные:</b> сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности	отжимания от скамейки		
24	Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя.	Изучения нового материала	Строевые упражнения, ходьба и бег, метание набивного мяча из положения сидя, из-за головы, П. И. "Расколдуйте меня вороного коня".	Разучить технику метания набивного мяча 1 г из положения сидя	<b>Метапредметные:</b> планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность, отзывчивость, сочувствие к другим людям	Иметь первоначальное представление о тестировании: метание набивного мяча	Текущий	
25	Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, ходьба и бег, метание набивного мяча из положения сидя, из-за головы, П. И. "Выше ножки от земли".	Совершенствовать технику метания набивного мяча 1 г из положения сидя, из-за головы, провести тестирование	<b>Метапредметные:</b> планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность, отзывчивость, сочувствие к другим людям	Иметь первоначальное представление о тестировании: метание набивного мяча	Контрольный	
26	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Изучения нового материала	Строевые упражнения, Ходьба и бег различными способами, упражнения для развития гибкости возле гимнастической стенки, специальные	упражнения на гибкость возле гимнастической стенки, разучить прыжки в высоту с разбега П. И. "Бегуны и прыгуны"	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления <b>Личностные:</b>	иметь представление о прыжках в высоту с прямого разбега	Текущий	

			прыжковые упражнения, прыжки в высоту.		осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и отзывчивость			
27	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, Ходьба и бег различными способами, упражнения для развития гибкости возле гимнастической стенки, специальные прыжковые упражнения, прыжки в высоту.	повторить упражнения на гибкость возле гимнастической стенки, прыжки в высоту с прямого разбега П. И. "Бегуны и прыгуны"	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и отзывчивость	иметь представление о прыжках в высоту с прямого разбега	Текущий	
28	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, Ходьба и бег различными способами, упражнения для развития гибкости возле гимнастической стенки, специальные прыжковые упражнения, прыжки в высоту.	Повторить разминку у гимнастической стенки, совершенствовать прыжки в высоту с прямого разбега	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и отзывчивость	Уметь выполнять прыжки в высоту с прямого разбега	Контрольный	
29	Метание набивного мяча 1 кг различными способами.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, ходьба и бег различными способами, Упражнения для развития силы, метание набивного мяча 1 кг сверху, снизу, от груди, из-за спины П. И.	разучить разминку с набивными мячами, технику метания набивного мяча от груди, из-за спины, снизу	<b>Метапредметные:</b> планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами	Иметь представление о способах метания набивного мяча	Текущий	

			"Ловишка на одной ножке".		<b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность и отзывчивость, сочувствие			
30	Метание набивного мяча 1 кг различными способами.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, ходьба и бег различными способами, Упражнения для развития силы, метание набивного мяча 1 кг сверху, снизу, от груди, из-за спины П. И. "Ловишка на одной ножке".	Совершенствовать разминку с набивными мячами, технику метания набивного мяча от груди, из-за спины, снизу	<b>Метапредметные:</b> планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность и отзывчивость, сочувствие	Уметь метать набивной мяч	Текущий	
31	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, ходьба и бег различными способами, комплекс упражнений для развития силы, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Совершенствовать подтягивания на высокой и низкой перекладине	<b>Метапредметные:</b> планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>Личностные:</b> проявлять навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Владеть навыком подтягивания на высокой и низкой перекладине	Текущий	
32	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, ходьба и бег различными способами, комплекс упражнений для развития силы, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры в эстафетах.	Совершенствовать подтягивания на высокой и низкой перекладине	<b>Метапредметные:</b> планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>Личностные:</b> проявлять навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Владеть навыком подтягивания на высокой и низкой перекладине	Текущий	
33	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, ходьба и бег различными способами, комплекс упражнений для развития	Провести тестирование подтягивания на	<b>Метапредметные:</b> планировать, контролировать и оценивать учебные	Владеть навыком подтягивания на высокой и низкой перекладине	Контрольный	

			силы, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры в эстафетах.	высокой и низкой перекладине	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>Личностные:</b> проявлять навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки				
<b>Раздел. Знания о ФК.</b>									
34	Личная гигиена. Закаливающие процедуры. Самоконтроль. Правила Техника Безопасности на уроках гимнастики.	Вводный	Правила Техники Безопасности (т\б) на уроках гимнастики. Закаливающие процедуры. Самоконтроль.	Повторить правила т\б, Ознакомить с понятиями закаливание, личная гигиена, самоконтроль	<b>Метапредметные:</b> ориентироваться на разнообразие способов решения задач, планировать свои действия с решением поставленной задачи <b>Личностные:</b> ориентироваться на взаимное общение и взаимодействие	Знать приемы самоконтроля, что такое личная гигиена, закаливание	Вводный		
<b>Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.</b>									
35	Исходные положения в гимнастике.	Изучение нового материала	Исходные положения в гимнастике, основные правила выполнения зарядки, Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	Разучить ОРУ без предметов, положения рук и ног	<b>Метапредметные:</b> ориентироваться на разнообразие способов решения задач, планировать свои действия с решением поставленной задачи <b>Личностные:</b> ориентироваться на взаимное общение и взаимодействие	Уметь выполнять ОРУ без предметов	Текущий		
36	Акробатические упражнения. Группировки (сидя, лежа, в	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, замыкающий, направляющий, ОРУ без предметов, группировки,	Разучить технику выполнения группировок сидя, лежа, в приседе	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно	Уметь выполнять группировки, ОРУ без предметов	Текущий		

	приседе), перекаты.		сидя, лежа на спине, в приседе, перекаты в группировках вправо влево, вперед, назад,		разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества <b>Личностные:</b> сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности			
37	Группировки, перекаты, кувырок вперед.	Закрепления и совершенствования	Перестроение из шеренги в круг, ОРУ без предметов, подготовка мест занятий, группировки (сидя, лежа на спине, в приседе), перекаты вперед назад, вправо, влево, кувырок вперед. П. И "Выше ножки от земли".	Разучить технику перекатов, повторить группировки	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества <b>Личностные:</b> сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности	иметь представление о гимнастике, о перекатах, группировках	Текущий	



38	Кувырок вперед, Группировки, перекаты в группировках	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, ОРУ без предметов, подготовка мест занятий, группировки, перекаты, кувырок вперед, П. И. "Выше ножки от земли"	Повторить группировки и перекаты, разучить технику кувырка вперед	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей. <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения	иметь представление о технике выполнения кувырка вперед	Текущий	
39	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, Мост из положения лежа.	Комплексный	Строевые упражнения, ОРУ без предметов, подготовка к занятиям, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Повторить выполнение перекатов, группировок, кувырков вперед, разучить технику выполнения. Мост из положения лежа	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей. <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения	Иметь представления о технике выполнения кувырка вперед, упражнения мост из положения лежа на спине	Текущий	
40	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, Висы на гимнастической стенке.	Комплексный	Строевые упражнения, Бег ходьба различными способами, ОРУ с гимнастическими палками,	Разучить ОРУ с гимнастическими палками, повторить кувырки вперед, разучить технику выполнения упражнения стойка на лопатках	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей. <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения	Уметь выполнять ОРУ с гимнастическими палками, знать технику выполнения стойки на лопатках	Текущий	
41	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, Висы на	Комплексный	Строевые упражнения, Бег ходьба различными способами, ОРУ с гимнастическими палками,	Разучить ОРУ с гимнастическими палками, повторить кувырки вперед, разучить технику	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать, и оценивать учебные действия	Уметь выполнять ОРУ с гимнастическими палками, знать технику	Текущий	

	гимнастической стенке.			выполнения упражнения стойка на лопатках	в соответствии поставленной задачей. <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения	выполнения стойки на лопатках		
42	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	Комплексный	Строевые упражнения, ОРУ с гимнастическими палками, Ходьба и бег различными способами, Кувырок вперед, стойка на лопатках, Подтягивание.	Повторить технику кувырка вперед, стойки на лопатках, совершенствовать подтягивание на высокой и низкой перекладине	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей. <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения	Иметь представление о том, как эти упражнения помогают сохранять красивую осанку	Текущий	
43	Прыжки с высоты 90 см с поворотом на 180, 360 градусов. Подтягивание.	Комплексный	Строевые упражнения, Ходьба и бег различными способами, ОРУ с гимнастическими палками, прыжки с высоты 90 см с поворотом 180, 360 градусов. Подтягивание на высокой и низкой перекладине	Обучать прыжкам с высоты 90 см, с поворотом на 180, 360 градусов, подтягивание	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей. <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения	Уметь выполнять обороты на 180,360 градусов, спрыгивая с высоты 90 см	Текущий	
44	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упоры. Ходьба по	Комплексный	Строевые упражнения, ходьба и бег, ОРУ с гимнаст палками, упоры (упор присев, упор лежа), кувырок вперед, стойка на	Повторить кувырок вперед, стойку на лопатках, разучить какие бывают упоры, выполнять	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать, и оценивать учебные действия	Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, знать какие бывают упоры, уметь	Текущий	

	гимнастической скамейке.		лопатках (согнув ноги, прямые ноги)	ходьбу по гимнастической скамейке	в соответствии поставленной задачей. <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения	ходить по гимнастической скамейке		
45	Лазание по гимнастической стенке. Поднимание ног в висячем положении. Упражнения на развитие гибкости.	Изучения нового материала	Строевые упражнения, ходьба и бег, ОРУ с гимнастическими палками, лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, с пролета на пролет), упражнения на гибкости, П. И. "Ловишка на одной ножке".	Познакомить учеников со способами лазания по гимнастической стенке, выполнить поднимание ног в висячем положении, повторить упражнения на развитие гибкости	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осознавать навыки самостоятельности	Иметь представление о способах лазания по гимнастической стенке, выполнять упражнения на гибкость	Текущий	
46	Лазание по гимнастической стенке. Поднимание ног в висячем положении. Упражнения на развитие гибкости.	Изучения нового материала	Строевые упражнения, ходьба и бег, ОРУ с гимнастическими палками, лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, с пролета на пролет), упражнения на гибкости, П. И. «Выше ножки от земли»	Познакомить учеников со способами лазания по гимнастической стенке, выполнить поднимание ног в висячем положении, повторить упражнения на развитие гибкости	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осознавать навыки самостоятельности	Иметь представление о способах лазания по гимнастической стенке, выполнять упражнения на гибкость	Текущий	
47	Лазание по гимнастической	Комплексный	С. У. Ходьба и бег, ОРУ с гимнастическими палками, Лазание по	Повторить способы лазания по	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи	Уметь лазать по гимнастической	Текущий	

	стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Соскок прогнувшись.		гимн стенке с пролета на пролет, ходьба по гимнастической скамейке (на носках, на пятках, Правым и левым боком), техника соскока прогнувшись	гимнастической стенке, разучить различные способы ходьбы по гимнастической скамейке, учиться выполнять соскок прогнувшись	учебной деятельности, находить средства ее осуществления <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осознавать навыки самостоятельности	стенке, ходить по гимнастической скамейке, выполнять соскок прогнувшись		
48	Лазание по гимнастической стенке.	Закрепления и совершенствования	С. У. Ходьба и бег, ОРУ со скакалкой, лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, с пролета на пролет), лазание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе, на спине, П. И. "Ловишка на одной ножке"	Повторить способы лазания по гимнастической стенке, разучить способы лазания по гимнастической скамейке	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осознавать навыки самостоятельности	Уметь лазать по гимнастической стенке и скамейке	Текущий	
49	Лазание. Перелазание.	Комплексный	С. У. Ходьба и бег, ОРУ с гимнастической скакалкой, перелазание через гимнастическую скамейку, ходьба и лазание по гимнастической скамейке различными способами П. И. "Ловишка с ленточкой"	Повторить разминку со скакалками, лазание по гимнастической стенке и скамейке	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <b>Личностные:</b> сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, следовать установке на безопасный образ жизни	Иметь представление о способах перелазания с пролета на пролет гимнастической стенки	Текущий	
50	Метание набивного мяча 1 кг. Отжимание от гимнастической	Закрепления и совершенствования	С. У. Ходьба и бег, ОРУ с гимнастической скакалкой, метание набивного мяча (снизу, сверху, от груди, из-за	Повторить Упражнения с гимнастической палкой, повторить	<b>Метапредметные:</b> ориентироваться на разнообразие способов решения задач, оценивать	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками, метать набивной мяч 1 кг	Контрольный	

	скамейки в упоре, стоя на коленях		головы, сидя из-за головы). Отжимание от гимнастической скамейки в упоре, стоя на коленях, П. И. "Ловишка с ленточкой".	технику метания набивного мяча	правильность выполнения действия <b>Личностные:</b> ориентироваться на доброжелательное общение взаимодействие со сверстниками	различными способами		
51	Лазание по гимнастической скамейке Подтягивание.	Закрепления и совершенствования	С. У. Ходьба и бег, ОРУ с гимнастической скакалкой, лазание на четвереньках, на животе, на спине, по наклонной скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. П. И. "Вышибалы".	Обучать лазанию по гимнастической скамейке в три приема, подтягиванию на высокой и низкой перекладине	<b>Метапредметные:</b> самостоятельно формулировать проблемы, формулировать собственное мнение <b>Личностные:</b> проявлять положительные качества, управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Иметь представление о технике лазания по гимнастической скамейке уметь подтягиваться на высокой и низкой перекладине	Текущий	
52	Упражнения в равновесии. Соскок прогнувшись. Лазание по гимнастической скамейке	Комплексный	С. У. Ходьба и бег, ОРУ с гимнастической скакалкой, упражнение "ласточка", "журавль" на правой, левой ноге, то же на гимнастической скамейке, ходьба с перешагиванием через набивные мячи. П. И. "Вышибалы"	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, совершенствовать соскок прогнувшись.	<b>Метапредметные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Уметь выполнять: упражнения на равновесие, соскок прогнувшись, знать технику лазания по гимнастической скамейке в три приема	Текущий	
53	Упражнения в равновесии.	Комплексный	С. У. Ходьба и бег, ОРУ с гимнастическим обручем,	Совершенствовать упражнения в	<b>Метапредметные:</b> ориентироваться на	Уметь выполнять упражнения в	Текущий	

	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		упражнения с обручем на ловкость, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, упражнения на пресс возле гимнастической стенки. П. И. "Бездомный заяц"	равновесии на гимнастической скамейке, соскок прогнувшись, выполнять упражнения для мышц брюшного пресса	разнообразие способов и задач, адекватно воспринимать оценку учителя <b>Личностные:</b> формировать собственное мнение и позицию, ориентироваться на позицию партнера	равновесии, соскок прогнувшись		
54	Упражнения в равновесии. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Комплексный	С. У. Ходьба и бег, ОРУ с гимнастическим обручем, упражнения с обручем на ловкость, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, упражнения на пресс возле гимнастической стенки. П. И. "Бездомный заяц"	Совершенствовать упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, соскок прогнувшись, выполнять упражнения для мышц брюшного пресса	<b>Метапредметные:</b> ориентироваться на разнообразие способов и задач, адекватно воспринимать оценку учителя <b>Личностные:</b> формировать собственное мнение и позицию, ориентироваться на позицию партнера	Уметь выполнять упражнения в равновесии, соскок прогнувшись	Текущий	
55	Упражнения в равновесии. Лазание. Упражнения с обручем.	Комплексный	С. У. Ходьба и бег, ОРУ с гимнастическим обручем, упражнения с обручем на ловкость, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, упражнения на пресс возле гимнастической стенки. П. И. "Бездомный заяц"	Совершенствовать упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, соскок прогнувшись, Разучить упражнения с обручем на ловкость	<b>Метапредметные:</b> ориентироваться на разнообразие способов и задач, адекватно воспринимать оценку учителя <b>Личностные:</b> формировать собственное мнение и позицию, ориентироваться на позицию партнера	Уметь выполнять упражнения в равновесии, соскок прогнувшись	Текущий	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Раздел. Знания о ФК**

56	Олимпийские Игры. (О. И.) Эмблема, Символы. История возникновения	Изучения нового материала	Олимпийские Игры. Эмблема, Символы. История возникновения.	Познакомить с Олимпийскими символами и традициями и историей возникновения О. И.	<b>Метапредметные:</b> планировать и контролировать учебные действия с поставленной задачей и условиями ее реализации, осуществлять взаимный контроль <b>Личностные:</b> сотрудничать со сверстниками, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Иметь представление об Олимпийских Играх, символах и традициях	Вводный	
----	---	---------------------------------	--	--	---	---	---------	--

**Раздел. Знания о ФК.**

57	Утренняя гимнастика. Основные правила выполнения зарядки. Составить комплекс утренней гимнастики	Изучения нового материала	Строевые упражнения , ОРУ в движении. Работа с учебником стр.110 - 115		<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль <b>Личностные:</b> осознавать мотив учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность не создавать конфликты	Знать что такое утренняя гимнастика, уметь составлять комплекс утренней зарядки	Вводный	
----	--	---------------------------	--	--	--	---	---------	--

### Раздел. Подвижные и спортивные игры.

58	Подвижные игры	Изучения нового материала	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Правила т/б на уроках. Подвижные игры	Провести разминку в движении, 2-4 игры по желанию детей, рассказать, чем будем заниматься на уроках в последней четверти	<b>Метапредметные:</b> определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством сотрудничества <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность, отзывчивость, сотрудничать со сверстниками	Уметь выбирать из множества игр одну, две коллективно, решать во что играть, выбирать разные подвижные игры	Текущий	
59	Баскетбол. Стойка баскетболиста, перемещение в стойке.	комплексный	Строевые упражнения, Ходьба и бег, ОРУ в движении, Стойка баскетболиста, перемещение в стойке.	Провести разминку. Рассказать какие бывают спортивные игры и в чем их отличие от подвижных. Разучить стойку баскетболиста и перемещения в стойке	<b>Метапредметные:</b> Формировать умение адекватно оценивать свои действия, слышать и слушать учителя и друг друга <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сопереживания	Знать что такое стойка баскетболиста, уметь перемещаться по баскетбольной площадке	Текущий	



60	Баскетбол. Стойка баскетболиста, перемещение в стойке.	Закрепления и совершенствования	Строевые упражнения, Ходьба и бег, ОРУ в движении, Стойка баскетболиста, перемещение в стойке.	Провести разминку. Рассказать какие бывают спортивные игры и в чем их отличие от подвижных. Разучить стойку баскетболиста и перемещения в стойке	<b>Метапредметные:</b> Формировать умение адекватно оценивать свои действия, слышать и слушать учителя и друг друга <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сопереживания	совершенствовать стойку баскетболиста, уметь перемещаться по баскетбольной площадке	Текущий	
61	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах	Изучения нового материала	Строевые упражнения, Ходьба и бег, ОРУ в движении, Стойка баскетболиста, перемещение в стойке, перестроение в пары, ловля и передача мяча друг другу любыми способами, игра "Котел"	Повторить перемещения в стойке баскетболиста, выполнять броски и ловлю баскетбольного мяча в парах любым способом, разучить правила игры "Котел"	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль, разрешать возникающие конфликты <b>Личностные:</b> уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность, сочувствовать другим людям	Владеть правильной техникой перемещения, уметь бросать и ловить мяч, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального и физического здоровья	Текущий	
62	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах	Комплексный	Строевые упражнения, Ходьба и бег, ОРУ в движении, Стойка баскетболиста, перемещение в стойке, перестроение в пары, ловля и передача мяча друг другу любыми способами, игра "Котел"	Повторить перемещения в стойке баскетболиста, выполнять броски и ловлю баскетбольного мяча в парах любым способом, разучить правила игры "Котел"	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль, разрешать возникающие конфликты <b>Личностные:</b> уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность, сочувствовать к другим	Владеть правильной техникой перемещения, уметь бросать и ловить мяч, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального и физического здоровья	Текущий	

63	Баскетбол. Техника выполнения передач различными способами	Комплексный	Строевые упражнения (СУ) ОРУ в движении, ходьба и бег различными способами, значение передач и какие бывают, выполнение (от груди, из-за головы, от плеча, с отскоком о пол). Игра "Котел"	Повторить разминку в движении, выполнить упражнения с баскетбольным мячом на ловкость, разучить технику баскетбольных передач	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль, разрешать возникающие конфликты <b>Личностные:</b> уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность, сочувствовать	Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление для чего нужно уметь выполнять передачи	Текущий	
64	Баскетбол. Техника выполнения передач различными способами	Комплексный	Строевые упражнения (СУ) ОРУ в движении, ходьба и бег различными способами, значение передач и какие бывают, выполнение (от груди, из-за головы, от плеча, с отскоком о пол). Игра "Котел"	Повторить разминку в движении, выполнить упражнения с баскетбольным мячом на ловкость, разучить технику баскетбольных передач	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль, разрешать возникающие конфликты <b>Личностные:</b> уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность, сочувствовать	Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление для чего нужно уметь выполнять передачи	Текущий	

65	Баскетбол. Ведение на месте правой и левой рукой	Изучения нового материала	С.у, ОРУ в движении, ходьба и бег различными способами, передачи на месте, техника ведения баскетбольного мяча на месте правой, левой рукой	Повторить передачи различными способами, разучить технику выполнения ведения баскетбольного мяча на месте. Разучить П. И. "Ловишка" с мячом	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие пути и цели, договариваться о распределении функций и ролей. <b>Личностные:</b> осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту	Иметь представление о технике ведения мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений с мячами	Текущий	
66	Баскетбол. Ведение на месте и в движении правой и левой рукой	Закрепления и совершенствования	С.у, ОРУ в движении, ходьба и бег различными способами, передачи на месте, техника ведения баскетбольного мяча на месте, в движении правой, левой рукой	Повторить передачи различными способами, разучить технику выполнения ведения баскетбольного мяча на месте, в движении. П. И. "Ловишка" с мячом	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие пути и цели, договариваться о распределении функций и ролей. <b>Личностные:</b> осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту	Иметь представление о технике ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений с мячами	Текущий	

67	Баскетбол. Ведение на месте и в движении правой и левой рукой	Закрепления и совершенствования	С.у, ОРУ в движении, ходьба и бег различными способами, передачи на месте, техника ведения баскетбольного мяча на месте, в движении правой, левой рукой	Повторить передачи различными способами, разучить технику выполнения ведения баскетбольного мяча на месте, в движении. П. И. "Ловишка" с мячом	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие пути и цели, договариваться о распределении функций и ролей. <b>Личностные:</b> осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту	Иметь представление о технике ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений с мячами	Текущий	
68	Баскетбол. Ведение в движении. Броски в кольцо	Комплексный	С. У. ОРУ с мячом, ходьба и бег различными способами, ведение на месте, в движении правой, левой рукой. Броски в кольцо со штрафной линии. П. И. "Точка"	Разучить разминку с мячом, совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, обучать технике бросков в баскетбольное кольцо	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей, разрешать конфликты посредством учета интересов сторон <b>Личностные:</b> находить выходы из спорных ситуаций, не создавать сами конфликты, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за поступки	Владеть техникой ведения мяча на месте и в движении, разучить технику бросков в кольцо	Текущий	

69	Баскетбол. Ведение в движении. Броски в кольцо	Закрепления и совершенствования	С. У. ОРУ с мячом, ходьба и бег различными способами, ведение на месте, в движении правой, левой рукой. Броски в кольцо со штрафной линии. П. И. "Точка"	Разучить разминку с мячом, совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, обучать технике бросков в баскетбольное кольцо	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей, разрешать конфликты посредством учета интересов сторон <b>Личностные:</b> находить выходы из спорных ситуаций, не создавать сами конфликты, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за поступки	Владеть техникой ведения мяча на месте и в движении, разучить технику бросков в кольцо	Текущий	
70	Баскетбол. Передачи в парах. Броски в кольцо	Закрепления и совершенствования	С. У. ОРУ с мячом, ходьба и бег различными способами, повторить ведение на месте, в движении правой, левой рукой, броски в кольцо со штрафной линии, П. И. "Точка"	Повторить какие бывают передачи в парах и выполнить их, учиться бросать мяч в баскетбольное кольцо	<b>Метапредметные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнёров <b>Личностные:</b> Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения	Текущий	

71	Баскетбол. Броски в кольцо. Разучивание игры "Пасс"	Текущий	С.У, ОРУ с мячом, ходьба и бег различными способами, повторить ведение на месте, в движении правой, левой рукой, броски в кольцо со штрафной линии, П. И. "Пасс"	Повторить ведение мяча, разучить правила П. И. "Пасс"	<b>Метапредметные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами, формировать умение контролировать свою деятельность <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Знать что такое ведение мяча, броски в кольцо, как нужно правильно их выполнять, правила игры "Пасс"	Текущий	
72	Баскетбол. Броски в кольцо. Разучивание игры "Пасс"	Закрепления и совершенствования	С.У, ОРУ с мячом, ходьба и бег различными способами, повторить ведение на месте, в движении правой, левой рукой, броски в кольцо со штрафной линии, П. И. "Пасс"	Повторить ведение мяча, разучить правила П. И. "Пасс"	<b>Метапредметные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами, формировать умение контролировать свою деятельность <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Знать что такое ведение мяча, броски в кольцо, как нужно правильно их выполнять, правила игры "Пасс"	Текущий	
73	Волейбол. Стойка, перемещение.	Изучения нового материала	С.У. Ходьба и бег различными способами, ОРУ с мячом, История игры волейбол, стойка волейболиста, перемещение в стойке волейболиста	Познакомить с историей игры волейбол, выучить стойку волейболиста, перемещения в стойке	<b>Метапредметные:</b> определять общие цели и пути их достижения, конструктивно решать конфликты <b>Личностные:</b> уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность, сочувствие.	Знать что такое стойка волейболиста и перемещение в стойке	Текущий	

74	Волейбол. Броски и ловля волейбольного мяча в парах	Изучения нового материала	С.У. Ходьба и бег различными способами, ОРУ с мячом, повторить, стойку волейболиста, перемещение в стойке волейболиста, учить броскам волейбольного мяча в парах, П.и "Забросай противника мячами"	Совершенствовать разминку с мячами, повторить стойку волейболиста, учить бросать и ловить мяч в парах	<b>Метапредметные:</b> определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон <b>Личностные:</b> Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях	Иметь представление о игре в волейбол, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру "Забросай противника мячами"	Текущий	
75	Волейбол. Броски мяча через волейбольную сетку.	Изучения нового материала	С.У, ходьба и бег, ОРУ в парах, броски и ловля мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку	Разучить разминку в парах, броски мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку	<b>Метапредметные:</b> определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон <b>Личностные:</b> Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность, сотрудничество	Иметь первоначальное представление о волейбольной сетке, упражнениях, которые можно проводить с ее помощью	Текущий	

76	Волейбол. Броски мяча через волейбольную сетку.	Текущий	С.У, ходьба и бег, ОРУ в парах, броски и ловля мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку	Разучить разминку в парах, броски мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку	<b>Метапредметные:</b> определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон <b>Личностные:</b> Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность, сотрудничество	Иметь первоначальное представление о волейбольной сетке, упражнениях, которые можно проводить с ее помощью	Текущий	
77	Волейбол. Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Закрепления и совершенствования	С.У, ходьба и бег, ОРУ в парах, броски и ловля мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку	Повторить разминку в парах, П. И "Забросай противника мячами", технику броска через волейбольную сетку на точность	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать контролировать свои действия <b>Личностные:</b> уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность отзывчивость, сотрудничать со сверстниками	Иметь представление о точности бросков при игре через волейбольную сетку	Текущий	



78	Волейбол. Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Закрепления и совершенствования	С.У, ходьба и бег, ОРУ в парах, броски и ловля мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку	Повторить разминку в парах, П. И "Забросай противника мячами", технику броска через волейбольную сетку на точность	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать контролировать свои действия <b>Личностные:</b> уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность отзывчивость, сотрудничать со сверстниками	Иметь представление о точности бросков при игре через волейбольную сетку	Текущий	
79	Волейбол. Подвижная игра "Вышибалы" через сетку	Комплексный	С.У, ходьба и бег, ОРУ в парах, броски и ловля мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку, игра "Вышибалы" через сетку	Повторить разминку в парах, подвижную игру "Вышибалы" через сетку, совершенствовать технику передачи мяча через волейбольную сетку	<b>Метапредметные:</b> договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль. <b>Личностные:</b> уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность, следовать установке на безопасный образ жизни	Владеть техникой передачи мяча через волейбольную сетку, выполнять разминку в парах играть в подвижную игру "Вышибалы» через сетку	Текущий	

80	Волейбол. Подвижная игра "Вышибалы" через сетку	Комплексный	С.У, ходьба и бег, ОРУ в парах, броски и ловля мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку, игра "Вышибалы" через сетку	Повторить разминку в парах, подвижную игру "Вышибалы" через сетку, совершенствовать технику передачи мяча через волейбольную сетку	<b>Метапредметные:</b> договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль. <b>Личностные:</b> уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность, следовать установке на безопасный образ жизни	Владеть техникой передачи мяча через волейбольную сетку, выполнять разминку в парах играть в подвижную игру "Вышибалы» через сетку	Текущий	
81	Волейбол. Подвижная игра "Вышибалы" через сетку	Комплексный	С.У, ходьба и бег, ОРУ в парах, броски и ловля мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку, игра "Вышибалы" через сетку	Повторить разминку в парах, подвижную игру "Вышибалы" через сетку, совершенствовать технику передачи мяча через волейбольную сетку	<b>Метапредметные:</b> договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль. <b>Личностные:</b> уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность	Владеть техникой передачи мяча через волейбольную сетку, выполнять разминку в парах играть в подвижную игру "Вышибалы» через сетку	Текущий	
82	Тестирование. Бросок мяча 1 кг сидя из-за головы. Правила игры "Пионербол"	Закрепления и совершенствования	С.У, ходьба и бег, ОРУ с набивными мячами, разучивание техники метания набивного мяча 1 кг сидя из-за головы, разучивание правил игры в "Пионербол"	Разучить разминку с набивными мячами, технику броска набивного мяча от груди сидя, разучить правила игры "Пионербол"	<b>Метапредметные:</b> определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих <b>Личностные:</b> осознавать мотивы учебной деятельности, проявлять доброжелательность и отзывчивость, сочувствовать другим	Иметь представление о броске набивного мяча от груди, выполнять разминку с набивными мячами, знать правила игры "Пионербол"	Контрольный	

83	Тестирование подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Закрепления и совершенствования	С. У. Ходьба и бег, ОРУ в кругу, отжимание, подтягивание на высокой и низкой перекладине. П. И. "Пионербол"	Провести разминку в кругу, тестирование на количество раз подтягивания, девочки на низкой перекладине, мальчики на высокой перекладине	<b>Метапредметные:</b> планировать, контролировать и оценивать учебные действия, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно решать конфликты <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность, отзывчивость, сочувствие	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств	Контрольный	
84	Тестирование наклон вперед из положения сидя	Закрепления и совершенствования	С.У. Ходьба и бег, упражнения на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения сидя разучивание П. И. "Снайпер"	Разучить разминку на гибкость, провести тестирование наклона вперед из положения сидя	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели учебной задачи, находить средства ее осуществлять <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность, сочувствовать другим людям	Владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием, показателями основных двигательных качеств	Контрольный	
85	Тестирование прыжок в длину с места	Закрепления и совершенствования	С.У. Ходьба и бег, упражнения на развитие прыгучести, тестирование прыжка в длину с места, упражнения на мышцы брюшного пресса, П. И. "Снайпер"	Провести прыжковую разминку, тестирование прыжка в длину с места, повторить игру "Снайпер"	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели учебной задачи, находить средства ее осуществлять <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность, сочувствовать другим людям	Владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием, показателями основных двигательных качеств	Контрольный	

86	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	Закрепления и совершенствования	С.У. Ходьба и бег, упражнения на развитие координации, тестирование поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту. игра "Пионербол"	Выполнять разминку для развития координации, провести тестирование подъёма туловища за 1 мин	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели учебной задачи, находить средства ее осуществлять <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность, сочувствовать другим людям	Владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием, показателями основных двигательных качеств	Контрольный	
87	Тестирование поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	Закрепления и совершенствования	С.У. Ходьба и бег, упражнения на развитие координации, тестирование поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту. игра "Пионербол"	Выполнять разминку для развития координации, провести тестирование подъёма туловища за 1 мин	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели учебной задачи, находить средства ее осуществлять <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность, сочувствовать другим людям	Владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием, показателями основных двигательных качеств	Контрольный	
88	Челночный бег 3 x 10м	Закрепления и совершенствования	С.У. Ходьба и бег, упражнения на развитие силы, челночный бег 3 x 10 м. Игра "Пионербол"	Разучить комплекс упражнений для развития силы, провести тестирование челночного бега	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели учебной задачи, находить средства ее осуществлять <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность, сочувствовать другим людям	Владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием, показателями основных двигательных качеств	Текущий	
89	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Закрепления и совершенствования	С.У. Ходьба и бег, упражнения на развитие силы, тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра "Пионербол"	Разучить комплекс упражнений для развития силы, провести тестирование челночного бега	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели учебной задачи, находить средства ее осуществлять <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность, сочувствовать другим людям	Владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием, показателями основных двигательных качеств	Контрольный	

90	шестиминутный бег	Закрепления и совершенствования	С.У. Ходьба и бег, упражнения на развитие силы, тестирование шестиминутного бега, подвижные игры в эстафетах	Закрепить упражнения на развитие силы, провести тестирование шестиминутного бега	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели учебной задачи, находить средства ее осуществлять <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность	Владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием, показателями основных двигательных качеств	Текущий	
91	Тестирование шестиминутного бега	Закрепления и совершенствования	С.У. Ходьба и бег, упражнения на развитие силы, тестирование шестиминутного бега, подвижные игры в эстафетах	Закрепить упражнения на развитие силы, провести тестирование шестиминутного бега	<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять цели учебной задачи, находить средства ее осуществлять <b>Личностные:</b> проявлять доброжелательность, сочувствовать другим людям	Владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием, показателями основных двигательных качеств	Контрольный	

#### УМК ОБУЧАЮЩЕГОСЯ:

- Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И. Лях – М. «Просвещение», 2006.
- Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

#### Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего **91 час** в 1 классе, **102 часа** во 2-4 классах.