Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Асланинская средняя общеобразовательная школа»**

Тюменская область, Ялуторовский район, с. Аслана, ул. М.Джалиля, 6 а, тел. 97-2-87

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол №\_\_\_\_\_  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г | «Согласовано»  Заместитель руководитель по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | «Утверждаю»  Директор МАОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ №\_\_\_\_  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. |

Рабочая программа педагога

по физической культуре для 1класса

(уровень начального общего образования

Составитель: учитель: Каримова В.М.

2015-2016 г.

**Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, на основе примерной программы по учебному предмету и с учетом концепции личностно-ориентированной развивающей системы «Перспективная начальная школа». Особое внимание уделяется достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования (стандарт второго поколения).

При разработке программы были также использованы следующие документы:

* федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273; - федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;
* «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».

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

*Задачи предмета «Физическая культура»:*

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

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

# Общая характеристика учебного предмета

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

В соответствии с ФГОС:

* на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
* при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебнопрактических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;
* программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены. В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обусловливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. Расширить тематику блока «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей.
2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовнонравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте. Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

* информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);
* здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);
* начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат); - спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);
* история физической культуры и Олимпийское образование. Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности. Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:
* освоение разных способов передвижения человека;
* использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;
* освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения;
* гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

*Новизна учебной программы состоит в следующем:*

* осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году);
* изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;
* применение элементов спортизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки; организация урока в виде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

# Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Перспективная начальная школа», предмет представлен в предметной области «Физическая культура». При этом в 1 классе курс рассчитан на 99 часов (33 учебных недели), во 2-4 классах по 102 часа (34 учебных недели). Общее количество часов на изучение предмета в начальной школе – 405 часов. Трудоемкость предмета «Физическая культура» в начальной школе – все 4 года обучения по 3 часа в неделю.

*Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»*

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

* Ценность патриотизма и Российской гражданственности – любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.
* Ценность нравственных чувств
* нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.
* Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.
* Ценность природы, окружающей среды – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;
* Ценность прекрасного - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;
* Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

***Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура****»* отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании. Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека. Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

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

***Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:***

**Регулятивные**  понимать цель выполняемых действий;



выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе; использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной; участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;



продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в

спортивно-игровой деятельности.

**Познавательные**  различать, группировать подвижные и спортивные игры; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.



осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая

культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;

**Коммуникативные**  рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

 высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера

человека;

***Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:***

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения

равматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

***Выпускник начальной школы должен уметь:***

* использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
* целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
* проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
* вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

***Планируемые результаты***

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 1-го года обучения.

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

* называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
* рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;
* объяснить правила подвижных игры и эстафет;
* называть условия для передвижения на коньках и лыжах; понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

* организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой; - назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года.

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

* перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;
* перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
* называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

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

*В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся:* называтьосновныесистемыжизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.

*В результате изучения теоретического раздела «Спорт»:*

* обучающиеся в первом классе научатся узнавать и определять название спортивных игр.
* обучающиеся получат возможность научиться перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам.

*В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры*, *Олимпийское образование»* обучающиеся научатся излагать фактыистории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечениидревнего человека.

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

* выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;
* выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);
* выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;
* выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);
* демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;
* выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг ); передвигаться на лыжах ступающим шагом, поворачивать переступанием, спускаться с пологого спуска; - участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;
* выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:* принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые ипрыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх; проявлять

доброжелательность и уважение ксоперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;

# Содержание предмета «физическая культура»

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки. Содержание раздела *теоретической подготовки* включает 5 содержательных блоков:

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

1. класс. Урок физической культуры: строевые, легкоатлетические и гимнастические упражнения. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время.

Подвижные игры и эстафеты. Понятие о нормативах по физической культуре. Физические качества: развитие выносливости.

1. блок. Здоровый образ жизни.

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

3 блок. Начальные основы анатомии человека.

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

4 блок. Спорт.

1 класс. Командные спортивные игры. Виды спорта, подходящие для начала занятий в возрасте 6-8 лет: спортивная гимнастика, настольный тенниса, футбол.

5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование. 1 класс. История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей.

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

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционные содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся. При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод - игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

Общеразвивающие упражнения, игры, упражнения легкой атлетикии гимнастики используются на уроках во всех *практических блоках физической подготовки*.

1 класс **Гимнастика.**

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

*Характеристика видов деятельности учащихся.*

Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Называть способы построения и различать их между собой. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. **Общеразвивающие физические упражнения.**

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

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

**Легкая атлетика.**

Бег: бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой), специальные упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы.

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

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

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Выполнятьупражнения по заданию учителя, определять упражнения, сложные длявыполнения, проявлять настойчивость при выполнении длительной ходьбы.Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы ибега.

Прыжки: на месте (на одной ноге, на двух, на двух из низкого приседа, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание и спрыгивание. *Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность). Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Метание: метания теннисного мяча в цель.

*Характеристика видов деятельности учащихся*. Принимать исходное положение для метаний, называть основные элементы техники метаний и демонстрировать технику метаний, выполнять метание мяча в цель.

Использовать навыки метания в цель в игровой и повседневной деятельности. **Гимнастика с основами акробатики.**

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

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

Упражнения для формирования правильной осанки и здоровыхстоп.

*Характеристика видов деятельности учащихся*. Называть основные признаки правильной осанки. Описывать физические упражнения для формирования правильной осанки, их назначение и правила выполнения. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Называть и выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения для развития равновесия.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахомправой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Различные висы на шведской стенке.

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

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

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Участвовать в подвижных играх, соблюдать их правила. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействовать в парах и группах. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

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

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

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

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

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

Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

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

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

***Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»*** включает необходимый набор инвентаря и оборудования сучетом особенностей образовательного процесса, специфики учебногопредмета, а также особенностей базовых видов спорта, используемых вобразовательном учреждении, и минимально допустимый переченькнигопечатнойпродукции,печатных,техническихидругихинформационных средств обучения.

**5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Характеристика видов деятельности ученика** | **Формируемые УУД** | **Дата проведения** |
| 1. | **I четверть** Основы знаний | Вводный и -ж. по Т/б. Основы знаний. | Определение назначения физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня | **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  **Личностные:** проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу |  |
| 2 | ***Легкая атлетика*** *Ходьба и бег* | Виды ходьбы. | Выявление различия в основных способах передвижения человека. Освоение ходьбы под счет, под ритмический рисунок.  Освоение  универсальных умений, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделирование сочетаний различных видов ходьбы. | **Регулятивные:** Учиться работать по предложенному учителем плану. **Коммуникативные:** Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.  **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. |  |
| 3 |  | Бег с изменением направления и скорости. | Выявление различий в основных способах передвижения человека Осваивать технику выполнения беговых упражнений.  Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега. | **Познавательные:** Добывать новые  знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Личностные:** Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.  **Регулятивные:** вносят необходимые |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта харктера сделанных ошибок. |  |
| 4 - 5 |  | Специальные беговые упражнения . | Моделирование ситуации, требующих перехода от одних действий к другим. Осваивание техники бега различными способами. Осваивание умения использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | **Коммуникативные:** Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.  **Личностные:** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; **Личностные:** раскрывают внутреннюю позицию школьника |  |
| 6 - 7 |  | Развитие координационных способностей | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.  Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | **Предметные:** Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках.  **Коммуникативные:** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог **Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия |  |
| 8 |  | Бег с ускорением | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Осваивать  универсальные умения по взаимодействию в  парах и  группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности. | **Предметные:** Развитие основных фи з- их качеств и расширение функциональных возможностей организма.  **Регулятивные:** удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом.  **Личностные:** Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом; |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 |  | Развитие скоростных способностей | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.  Контролировать и осуществлять контроль за  правильностью выполнения данного упражнения. | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма.  **Регулятивные:** Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; **Познавательные:** Добывать новые  знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. |  |
| 10 |  | Чередование ходьбы и бега. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | **Предметные:** Развитие основных физ -их качеств и расширение функциональных возможностей организма.  **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  **Регулятивные:** Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;. |  |
| 11 | *Метание* | Упражнения с набивными мячами | Осваивать технику бросков набивного мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча. | **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;  **Регулятивные:** Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. **Регулятивные:** Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Проявлять смелость при ловле набивного мяча. |  |  |
| 12 |  | Техника метания теннисного мяча в цель | Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | **Предметные:** Формирование культуры движений;  **Коммуникативные:** Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.  **Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям |  |
| 13 |  | Метание теннисного  мяча в цель | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств. | **Регулятивные:** Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.  **Личностные:** Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.  **Предметные:** Развитие физических качеств и физических способностей. |  |
| 14 -15 | *Прыжки* | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,  выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя.  Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений  в игровой  деятельности. Проявлять | **Предметные:** Развитие физических качеств и физических способностей. **Регулятивные:** Оценка своего задания по следующим параметрам:  легко выполнять, возникли сложности при выполнении. **Личностные:** Научаться рассматривать физическую культуру как явлении общечеловеческой культуры,  как способ жизнедеятельности человека. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. |  |  |
| 16 |  | Урок- игра. Напрыгивание и спрыгивание.Прыжки через скакалку. | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности  (спрыгивать на мягкую поверхность). | **Предметные:** Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями**;**  **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),  обеспечивающее личностный моральный выбор.  **Регулятивные:** Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе |  |
| 17 |  | Прыжок в длину с места | Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места с приземлением на обе ноги.  Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  Уметь ориентироваться в пространстве. | **Регулятивные:** Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); **Личностные:** Освоение личностного смысла учения, желания учиться. **Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы  достижения результата; |  |
| 18 -19 | *Длительный*  *бег* | урок- путешествие Развитие выносливости. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание,  восстанавливать дыхание | **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой;  **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;  **Регулятивные:** Научаться |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | после преодоления дистанции. | планировать — определять последовательность промежуточных  целей с учётом конечного результата; |  |
| 20 |  | Преодоление препятствий | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.  Уметь демонстрировать физические кондиции Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений | **Регулятивные:** Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. **Познавательные:** Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; |  |
| 21-22 |  | Переменный бег | Уметь демонстрировать физические кондиции Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств | **Познавательные:** Определение основной и второстепенной информации;  **Регулятивные:** Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. **Познавательные:** Поиск и выделение необходимой информации; |  |
| 23 |  | Урок- игра. Развитие скоростной выносливости | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. | **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний  **Регулятивные:** Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. |  |
| 24 |  | Гладкий бег | Моделировать физические нагрузки для | **Регулятивные:** Научаться контролировать и оценивать процесс |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | развития физического качеств -выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) | и результаты деятельности;  **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний |  |
| 25                26 |  | Бег по прямой              Ходьба длительное время | Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Уметь демонстрировать физические кондиции. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений | **Метапредметные:** обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; **Коммуникативные:**  Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;  **Познавательные:** Определение основной и второстепенной информации; |  |
| 27 | **II четверть *Подвижные игры на основе б/б*** | Инструктаж по ТБ Подвижные игры на основе баскетбола. Основы знаний | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | **Познавательные:** Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические  Иллюстрации  **Личностные:** Проявление активности, стремление к  получению новых знаний; |  |
| 28 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | **Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний;  **Коммуникативные:** Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; |  |
| 29 -31 |  | Ловля и передача мяча в парах | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | **Коммуникативные:** Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний  **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями  физического развития; |  |
| 32-33              34 |  | Передача мяча с отскоком об пол, от плеча          Подбрасывание мяча различными  способами | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | **Коммуникативные:**  Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **Личностные:** развитие  самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности; |  |
| 35                    36-37 |  | веденияе мяча                Бросок мяча в цель (щит). | Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; **Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата; **Познавательные:** Поиск и выделение необходимой информации; |  |
| 38 |  | Развитие ловкости. | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники | **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности; **Метапредметные:** Научаться технически правильно выполнять |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39- 40 |  | Ловля и передача мяча в парах и тройках | ведения мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности.  Использовать игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств. | двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности. **Метапредметные:** обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; |  |
| 41- 42                43 |  | Развитие координационных  способностей          Подвижные игры с мячом | Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.  Использовать игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств. | **Метапредметные:** Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. **Коммуникативные:** Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые  коррективы в интересах достижения общего результата. |  |
| 44- 45 |  | Игровые задания, эстафеты с мячом. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности.  Использовать игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств. | **Личностные:** развитие  самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; |  |
| 46-47 |  | Развитие координационных  способностей | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, | **Личностные:** отработка навыков самостоятельной и групповой работы.  **Предметные**: обогащение двигательного опыта жизненно |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48 |  | Прыжки через скакалку. | ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | важными двигательными умениями и навыками.  **Коммуникативные:** Конструктивно разрешать конфликты и  осуществлять взаимный контроль; |  |
| 49 | III четверть  ***Гимнастика*** | ТБ на занятиях гимнастикой. Основы знаний по гимнастике | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | **Коммуникативные:** Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; **Познавательные:** Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.)  **Личностные:** Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в  области физической культуры; |  |
| 50          51            52            53 |  | Строевые  упражнения      Группировка, перекаты в  группировке    Группировка, перекаты в  группировке      Упр. Для правильной осанки. | Определять, какие части тела участвуют в выполнении физических упражнений. Выполнятьосновные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.), собственно физические упражнения и упражнения с предметами. Называть основные исходные положения.Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с | **Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;  **Метапредметные:** Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности; **Предметные**: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ; |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | предметами.; Осваивать  универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; |  |  |
| 54 |  | Развитие гибкости | Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.  ц | **Предметные**: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;  **Познавательные:** Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;  **Коммуникативные:** Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). |  |
| 55-56          57 |  | Упражнения в висе и упорах.        Упражнения на гимнастической лестнице | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | **Коммуникативные:**  Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;  **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности; |  |
| 58 -59 |  | Упражнения в лазанье и перелезании.          Лазание и | Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, | **Предметные**: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности;  **Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Предметные**: Освоение правил |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 |  | подтягивание на гимнастической скамейке | использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | здорового и безопасного образа жизни. |  |
| 61 |  | Развитие координационных способностей | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического кона.  Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | **Предметные**: Научаться выполнять комплексы на развитие координации;  **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности; **Личностные:** развитие  самостоятельности в поиске решения различных задач; |  |
| 62 – 63 |  | Упражнения на равновесие | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и  характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | **Предметные**: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки;  **Личностные:** развитие  самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. |  |
| 64 -65 | ***Подвижные игры*** | Развитие скоростно- силовых  способностей        Игры со скакалкой | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  Уметь демонстрировать физические кондиции . Проявлять скоростно – | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; **Познавательные:** Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;  **Коммуникативные:** Учащиеся научатся: самостоятельному |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 |  |  | силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ –их качеств. | мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками. |  |
| 67 -68 |  | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | **Регулятивные:** Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание  качества и уровня усвоения; **Личностные**: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные :** Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем*.* |  |
| 69- 70          71 |  | П/игры на развитие ловкости        П/игры со страевыми упражнениями | Осваиват*ь*  универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных  игр  Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ –их качеств.  Развивать способности к дифференцированию | **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;  **Личностные**: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; **Коммуникативные:** Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | параметров движений. |  |  |
| 72 -73                74 |  | П/ игры на развитие скорости              Эстафеты. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | **Коммуникативные:** Учащиеся научатся:  сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;  **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку  деятельности класса на уроке. |  |
| 75-  76 |  | Развитие координационных способностей | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной  направленности | **Познавательные:** Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; **Личностные:** проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям  **Коммуникативные:** Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;  **Познавательные:** Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи |  |
| 77 – 78 |  | Развитие прыгучести. П/игра с прыжками | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | **Регулятивные:** Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Развивать способности к дифференцированию параметров движений. | **Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;  **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 79 -80 | IV четверть  ***Легкая атлетика***  *Длительный*  *бег* | Преодоление полосы препятствий | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические кондиции | **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; |  |
| 81 |  | Развитие выносливости. | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | **Рефлексивные:** Научаться владеть навыками контроля своей деятельности;  **Метапредметные:** Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; |  |
| 82 |  | Переменный бег | Уметь демонстрировать физические кондиции. Умение сосредотачивать | **Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы  достижения результата; |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83 |  | Чередование ходьбы  и бега | внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств | **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),  обеспечивающее личностный моральный выбор.  **Коммуникативные:** Уметь донести свою позицию до собеседника; |  |
| 84-85 |  | Бег по прямой | Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений | **Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям;  **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),  обеспечивающее личностный моральный выбор.  **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости) |  |
| 86 |  | Гладкий бег | Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) | **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях;  **Познавательные:** Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи  **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических  качеств (силы, быстроты, выносливости) |  |
| 87 |  | Развитие скоростной выносливости. | Характеризовать показатели физического | **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | развития, физической подготовки.  Уметь демонстрировать физические кондиции Проявлять качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | показателями основных физических качеств ( выносливости)  **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях;  **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных  (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 88              89 |  | Ходьба длительное время        Развитие скоростных способностей | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м. | **Коммуникативные:** Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.  **Метапредметные:** Научаться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;  **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; |  |
| 90              91 |  | Беговые упражнения            Бег с изменением направления | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.  Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние  Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах.. | **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;  **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;  **Метапредметные:** Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 92 |  | Бег с ускорением.  Встречная эстафета. | Контролировать и осуществлять контроль за  правильностью выполнения данного упражнения.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. | **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях;  **Регулятивные:** Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.  **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств |  |
| 93 | метание | Ловля и передача мячей в парах | Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания малого мяча. | **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку  деятельности класса на уроке.  **Предметные**: Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя  зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя;  **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях; |  |
| 94 |  | Метание мяча в цель. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать отведение руки для замаха  Уметь метать из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать | **Регулятивные:** Определять цель выполнения заданий на уроке. **Коммуникативные:** Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;  **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | удобный. |  |  |
| 95 |  | Метание мяча на дальность. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств. | **Личностные:** Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;  **Рефлексивные:** Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности; |  |
| 96 | прыжки | Развитие силовых способностей и  прыгучести. Прыжок в длину с места | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. | **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  **Метапредметные:** Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  **Рефлексивные:** Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности; |  |
| 97                  98 |  | Прыжок в высоту с места.              Разновидности прыжков. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. | **Предметные:** Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга  здоровья (длины и массы тела и др.); **Рефлексивные:** Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,  **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
|  |  |  | Уметь ориентироваться в пространстве. |  |  |
| 99 |  | Повторение пройденного.  Основы знаний. | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. | **Рефлексивные:** Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,  **Познавательные:** Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации;  **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. |  |

|  |
| --- |
|  |

*.*