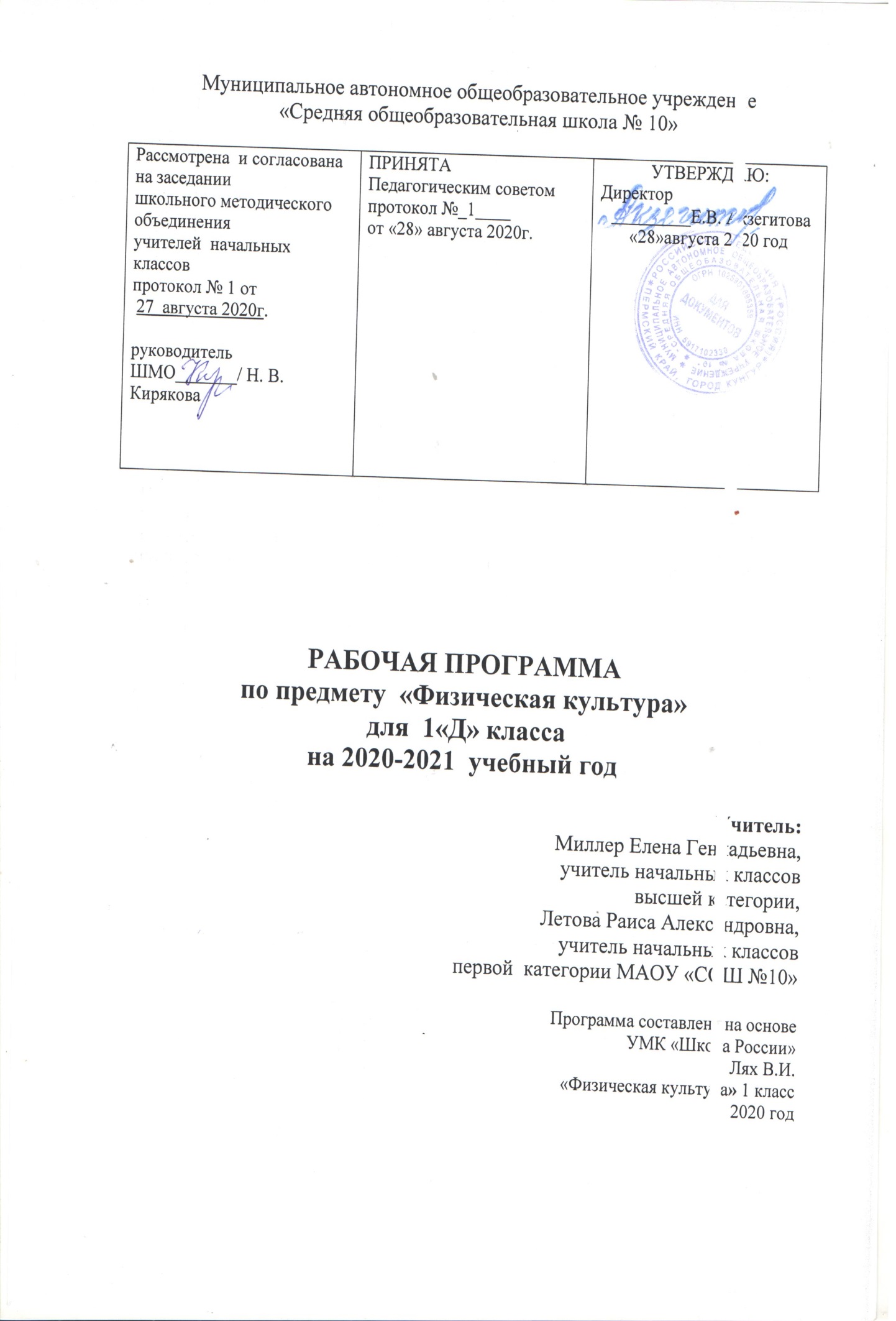
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

2. Программа В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы. М.Просвещение, 2016 г.

3. ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ) от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

5. Учебный план МАОУ «СОШ №10» г. Кунгура на 2020-2021 учебный год.

**Общая характеристика учебного предмета**

**Цель физического воспитания**: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма -* одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

 По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край ***(региональный компонент)***; формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края ***(региональный компонент)***;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

– 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 и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ***(региональный компонент);***

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе ***(региональный компонент),*** характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-знать подвижные игры родного края ***(региональный компонент);***

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– 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 условиях.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Количество часов (уроков)** | |
| **Класс** | |
| **1** |
| **Базовая часть** | | **68** |
|  | **гимнастика с основами акробатики** | **8** |
| **спортивные игры: баскетбол** | **11** |
| **легкая атлетика** | **17** |
| **лыжная подготовка** | **16** |
| **подвижные игры** | **11** |
|  | **текущий контроль** | **4** |
|  | **итоговый зачет** | **1** |

**Календарно – тематическое планирование  
 по физической культуре**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **дата** | **Тема** | **Планируемые результаты** | | | | | | | | | | **Деятельность учащихся** | | | | **Вид контроля** | **Содержание** |
| **Обще учебные** | | | **Мета предметные** | | | **Лично- стные** | | | |
| **Легкая атлетика ( 9 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **1**  **01.09** | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | Корректировка техники бега | | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с уско­рением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Разви­тие скоростных качеств |
| **2**  **03.09** | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | | | Корректировка техники бега | | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». |
| **3**  **08.09** | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег в умеренном темпе. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских9игр. | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | | | Корректировка техники бега | | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра«Не ошибись!». Развитие координационных способностей |
| **4**  **10.09** | Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | | | Адекватная мотивация. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Корректировка техники бега, правильности дыхания | | Низкий старт. ОРУ. Подвижная игра «третий лишний». Развитие скоростных качеств и выносливости. |
| **5**  **15.09** | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата | | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» |
| **6**  **17.09** | Наклоны из положения стоя. Метание мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | Корректировка техники метания Фиксирование результата | | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способно­стей |
| **7**  **22.09** | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | | | Адекватная мотивация. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | Корректировка техники Фиксирование результата | | Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты» |
| **8**  **24.09** | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подтягивание. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка техники | | Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей |
| **9**  **29.09** | Бег 300 м. Отжимание.  Игра « Третий лишний». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | | | Фиксирование результата | | Бег 300м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростных качеств и выносливости. |
| **Подвижные игры( 6 ч. )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10**  **01.10** | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам».  Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
| **11**  **06.10** | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | | | Адекватная мотивация. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробуш­ки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| **12**  **08.10** | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| **13**  **13.10** | «Перестрелка». « Море волнуется …» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | | ОРУ. Игры «Перестрелка». « Море волнуется …»Развитие скорост­но-силовых способностей |
| **14**  **15.10** | « Охотники», «Ночные снайперы». Эстафеты | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | | ОРУ в движении. Игры « охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей |
| **15**  **20.10** | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| **Спортивные игры: баскетбол ( 8 ч. )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Баскетбол( 8 ч.)** |
| **16**  **22.10** | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Развитие координаци­онных способностей |
| **17**  **03.11** | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Разви­тие координационных способностей |
| **18**  **05.11** | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | |  | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.. ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Развитие координационных способностей |
| **19**  **10.11** | Ловля и передача мяча двумя руками из–за головы. Ведение мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. ОРУ. Развитие координационных способностей |
| **20**  **12.11** | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. Игра  « Передал – садись!». Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. ОРУ. Развитие координационных способностей |
| **21**  **17.11** | Ведение мяча.  «Попади в обруч» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | Ведение мяча. ОРУ. Игра  « Попади в обруч». Развитие координационных способностей |
| **22**  **19.11** | Ведение мяча.  « Попади в обруч» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | Ведение мяча. ОРУ. Игра  « Попади в обруч». Развитие координационных способностей |
| **23**  **24.11** | Эстафеты с мячами. «Передал – садись!» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Следить за выполнением правил игры | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Развитие координаци­онных способностей |
| **Гимнастика ( 9 ч. )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **24**  **26.11** | Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | Фронтальный опрос Корректировка движений, | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Ин­структаж по ТБ. |
| **25**  **01.12** | Группировка.  Перекаты в группировке. | | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | | | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные:Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | | | Корректировка движений, страховка | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. |
| **26**  **03.12** | Кувырок вперед.  Кувырок назад. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка движений страховка | Основная стойка. Кувырок вперед.  Кувырок назад. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
| **27**  **08.12** | Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка движений, страховка | Основная стойка. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей |
| **28**  **10.12** | Упражнения в равновесии.  Стойка на лопатках. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | | Корректировка движений, | Упражнения в равновесии.  Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии.  Стойка на лопатках. |
| **29**  **15.12** | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка движений,  страховка | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. ОРУ. Развитие силовых спо­собностей |
| **30**  **17.12** | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | | | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | Корректировка движений, | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка». Развитие силовых спо­собностей |
| **31**  **22.12** | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Вращение обруча. Игра «Медведи и пчелы». | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | Корректировка движений,  страховка | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Медведи и пчелы». ОРУ. Разви­тие координационных способностей |
| **32**  **24.12** | Акробатическая комбинация. | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | Корректировка движений страховка.контроль выполнения | Игра «Совушка». ОРУ. Разви­тие координационных способностей |
| **Лыжная подготовка( 16 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **33**  **12.01** | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | | | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. | | | Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Фронтальный опрос | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж Разви­тие координационных способностей |
| **34**  **14.01** | Ступающий шаг. Повороты на месте. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка движений | Ступающий шаг. Повороты на месте. Разви­тие координационных способностей |
| **35**  **19.01** | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка движений | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится». Разви­тие координационных способностей |
| **36**  **21.01** | Ступающий шаг. Повороты на месте. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка движений | Ступающий шаг Повороты на месте. Разви­тие координационных способностей |
| **37**  **26.01** | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота». | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка движений | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота». Разви­тие координационных способностей |
| **38**  **28.01** | Передвижение скользящим шагом без палок. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка техники | Передвижение скользящим шагом без палок. Разви­тие координационных способностей |
| **39**  **02.02** | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка техники | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. Разви­тие координационных способностей |
| **40**  **04.02** | Подъемы и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка техники | Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится». Разви­тие координационных способностей |
| **41**  **09.02** | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка движений | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Разви­тие координационных способностей |
| **42**  **11.02** | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка техники. Фиксирование техники | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Разви­тие координационных способностей |
| **43**  **16.02** | Прохождение  дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. | | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка движений | Прохождение  дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!». Разви­тие координационных способностей |
| **44**  **18.02** | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка движений | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Разви­тие координационных способностей |
| **45**  **02.03** | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка техники | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Разви­тие координационных способностей |
| **46**  **04.03** | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. | | | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | Корректировка движений | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Разви­тие координационных способностей |
| **Баскетбол( 3 ч. )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **47**  **09.03** | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | ОРУ в движении. Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!». Развитие скоростно-силовых способностей |
| **48**  **11.03** | Тестирование: метание мяча.  Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | ОРУ в движении. Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!». Развитие скоростно-силовых способностей |
| **49**  **16.03** | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. Игра: «Передал – садись!» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | ОРУ в движении. Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!». Развитие скоростно-силовых способностей |
| **50**  **18.03** | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. «Передал – садись!» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | | | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | | Корректировка техники | ОРУ в движении. Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!». Развитие скоростно-силовых способностей |
| **Подвижные игры (6ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **51**  **30.03** | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задачКоммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей |
| **52**  **01.04** | «Перестрелка». « Море волнуется …» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | ОРУ. Игры «Перестрелка». « Море волнуется …»Развитие скорост­но-силовых способностей |
| **53**  **06.04** | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | | | | Адекватная мотивация. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задачКоммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | Следить за выполнением правил игры | ОРУ в движении. Игры « охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей |
| **54**  **08.04** | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| **55**  **13.04** | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | | | | Адекватная мотивация. | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробуш­ки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
| **56**  **15.04** | «Перестрелка». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | | Следить за выполнением правил игры | ОРУ. Игры «Перестрелка». Развитие скорост­но-силовых способностей |
| **Легкая атлетика ( 10 ч. )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **57**  **20.04** | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | | | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | | | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | | | | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | | Фронтальный опрос Корректировка техники бега | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с уско­рением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Разви­тие скоростных качеств |
| **58**  **22.04** | Разновидности ходьбы. Бег 30м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». |
| **59**  **27.04** | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | | Корректировка техники бега Фиксирование результата | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» |
| **60**  **29.04** | Тестирование: метание мяча.  Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | | | | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. |
| **61**  **04.05** | Метание мяча.  Подтягивание. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | | Корректировка техники Фиксирование результата | Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей |
| **62**  **06.05** | Итоговый зачет.  Бег 300 м. Отжимание.  Игра «Третий лишний». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. | | | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | | | | Фиксирование результата | Бег 300м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростных качеств и выносливости. |
| **63**  **11.05** | Итоговый зачет.  Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. | | | Адекватная мотивация. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | | Фиксирование результата | ОРУ. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. |
| **64**  **13.05** | Отжимание.  Игра «Третий лишний». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега. | | | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | | Корректировка техники | ОРУ. Эстафетный бег. Бег к мячам. Развитие скоростных качеств и выносливости |
| **65**  **18.05** | Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | | | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | | Корректировка техники | ОРУ. Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. Развитие скоростных качеств и выносливости |
| **66**  **20.05** | Подтягивание. Игра «Третий лишний». Подведение итогов года. |  | | | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | | | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. | | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | | Корректировка техники. Фиксирование результата | Подтягивание. Игра « Третий лишний». Развитие скоростных качеств и выносливости |

Тематическое планирование теоретической части проводимые классным руководителем

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре**  (3 ч)  ***Физическая культура.***Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека | **1Физическая культура.**Что такое физическая культура  ***Основные содержательные линии.*** *Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем,*  *физическим развитием и физической подготовленностью.* | **Раскрывать**понятие**«**физическая культура».  **Характеризовать**основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы) |
|  |  | **Раскрывать** положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности |
|  | 2Как возникли физические упражнения  ***Основные содержательные линии.****Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.*  Чему обучают на уроках  физической культуры  ***Основные содержательные линии.****Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.* | **Рассказывать**об основных способах передвижения древних людей, **объяснять**значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.  **Называть** виды спорта, входящие в школьную программу  **Определять**виды спорта по характерным для них техническим действиям |
| Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | **3Кто как передвигается.**Как передвигаются животные  ***Основные содержательные линии.****Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.* | **Называть**основные способы передвижения животных.  **Определять,**с помощью каких частей тела выполняются передвижения. |
|  | Как передвигается человек  ***Основные содержательные линии****Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)* | **Находить**общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных  **Объяснять**на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. |
| **Способы физкультурной деятельности**(5 ч)  ***Самостоятельные игры и развлечения****.*Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | **Игры на свежем воздухе**. Одежда для игр и прогулок.  ***Основные содержательные линии****Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.*  *Подбор одежды в зависимости от погодных условий.* | **Рассказывать**о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. |
|  | Подвижные игры.  ***Основные содержательные линии.****Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.* | **Объяснять**пользу подвижных игр.  **Использовать**подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  **Выбирать**для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  **Распределяться**на команды с помощью считалочек. |
| ***Самостоятельные занятия***.  (10 ч) 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) | **Режим дня.**Что такое режим дня  ***Основные содержательные линии.****Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.* | **Раскрывать**значение режима дня для жизни человека.  **Выделять**основные дела,**определять**их последовательность и время проведения в течение дня.  **Составлять**индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. |
|  | Утренняя зарядка.  ***Основные содержательные линии.****Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.* | **Раскрывать**значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека  **Называть**основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. |
|  |  | **Называть**упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.  **Выполнять**упражнения утренней зарядки. |
|  | Физкультминутка  ***Основные содержательные линии.****Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.* | **Рассказывать**означении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.  **Выполнять**упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.). |
|  | Личная гигиена  ***Основные содержательные линии.****Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека* | **Рассказывать**о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека. |
|  | **Осанка.**Что такое осанка  ***Основные содержательные линии.****Осанка*.*Основные признаки правильной и неправильной осанки* | **Определять**осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.  **Называть**основные признаки правильной и неправильной осанки. |
|  | Упражнения для осанки.  ***Основные содержательные линии.****Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).* | **Называть**физические упражнения для формирования правильной осанки.  **Определять**назначение каждой группы упражнений.  **Называть**правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.  **Демонстрировать**правильное выполнение упражнений для формирования осанки. |
|  | Упражнения для осанки.  ***Основные содержательные линии.****Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).* | **Называть**физические упражнения для формирования правильной осанки.  **Определять**назначение каждой группы упражнений.  **Называть**правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.  **Демонстрировать**правильное выполнение упражнений для формирования осанки. |
|  | Одежда лыжника.  ***Основные содержательные линии.****Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения*  Команды лыжнику. | Правильно **выбирать** одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  **Одеваться** для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.  **Выполнять**организующие |
| ***Организующие команды и приемы*.**  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | **Строевые упражнения.**Построения  ***Основные содержательные линии.****Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.* | **Характеризовать**строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.  **Объяснять**и**демонстрировать**технику выполнения строевых команд.  **Называть**способы построения и**различать**их между собой.  **Называть**правила выполнения строевых упражнений. |
|  | Исходные положения.  ***Основные содержательные линии.****Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.* | **Характеризовать**исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  **Называть**основные исходные положения.  **Выполнять**основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.) |
|  | **Основные способы передвижения.**Простые способы передвижения  ***Основные содержательные линии.****Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.* | **Находить** отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)  **Определять** общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. |
|  | Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения  ***Основные содержательные линии.****Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.* | **Выполнять**сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).  **Определять**причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.  **Объяснять**возможностьизменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.  **Демонстрировать**изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. |
| **Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка) (7 ч)** | **Как составлять комплекс утренней зарядки.**  ***Основные содержательные линии.****Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.* | **Объяснять**значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.  **Определять** последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.  **Составлять** самостоятельно  комплекс упражнений утренней зарядки.  **Составлять**и регулярно**обновлять**индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения.* (8 ч)**  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | **Подвижные игры.**  ***Основные содержательные линии.****Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).* | **Называть**правила подвижных игр и**выполнять**их в процессе игровой деятельности.  **Выполнять**игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности**.**  **Подготавливать**площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  **Проявлять**смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  **Моделировать**игровые ситуации.  **Регулировать**эмоции в процессе игровой деятельности, уметь**управлять**ими.  **Общаться**и**взаимодействовать**со сверстниками в условиях игровой |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*.**Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | ***Основные содержательные линии.****Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.* | **Демонстрировать**технику выполнения упражнений утренней зарядки,**определять**направленность их воздействия.  **Выполнять**комплексы утренней зарядки,**соблюдать**последовательность выполнения  упражнений и заданную дозировку. |
| Комплексы физкультминуток | ***Основные содержательные линии.****Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка* | **Выполнять**комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. |
| Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки | ***Основные содержательные линии.***  *Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение* | **Выполнять**упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.  **Соблюдать**последовательность в их выполнении и заданную дозировку |