

СОГЛАСОВАНО:

«31» августа 2020 г.

Протокол МО № 1 от
«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ЧОУ «Лицей им. М.В.
Ломоносова»

Н.А. Денисова

«31» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1 класс

УМК «Перспектива»

Составитель учитель физической культуры:

Балабанов Владимир Петрович

Пермь, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1 класса ЧОУ «Лицей им. М.В. Ломоносова»

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
 - «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2019
 - междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности»).
 - программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых

параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа обеспечена УМК:

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. организации / В. И. Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2019.

– 176 с. : ил. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-037883-3.

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы : учеб.

Пособия для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 64 с. – ISBN 978-5-09-071176-

0

Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1–4 классы / Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. – 2-е изд. – М.: ВАКО, 2017. – 48 с. – (Контрольно-измерительные материалы). ISBN 978-5-408-03048-4

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с федеральным базисным учебным планом рабочая программа составлена по программе автора В. И. Лях из расчета 3 часа в неделю, 99 часов в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
 - внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
 - внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
 - самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

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

регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к выполнению норм Комплекса ГТО.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Оценивания результатов физического воспитания

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Учет успеваемости по физической культуре обучающихся проводится в течение всего учебного года и решает

следующие задачи;

- определение уровня знаний и умений обучающихся;
 - формирование интереса всех категорий обучающихся к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточному и недельному двигательному режиму
 - воспитание ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью, здоровому образу жизни.
- Оценивание обучающихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе.

Оценивание обучающихся 1 класса – словесное (безотметочное).

Итоговое оценивание:

Итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных учеником

в течение четверти (полугодия). Количество текущих отметок для выставления итоговой отметки – не менее 3 отметок (в третьей четверти – не менее 5 отметок)

Для обучающихся, находящихся на надомном обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения заданий теоретической части.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными:

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно- оздоровительной деятельности, включенный в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складываются из показателей развития основных физических

способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний. Учитывается темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени,) и индивидуальные особенности учащихся.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и

навыками, сдвиги в физическом развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний учитываются показатели: глубина, полнота,

аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Для проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержится небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания используются методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный подход.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Движение или его элементы выполнены правильно, с соблюдением требований, без ошибок, легко, свободно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определять и исправлять ошибки, допущенные другим учеником.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одно грубая ошибка.</p>
---	--	---	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить ни один из пунктов</p>
---	--	---	---

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточности темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
---	--	---	--

за определенный период			
------------------------	--	--	--

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной и кроссовой подготовке – путем

сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом

преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно- оздоровительную деятельность.

Важным условием высокой эффективности работы учащихся, проявления инициативы и активности является оценка их деятельности.

Успеваемость определяется по трём критериям:

- степень усвоения и практической реализации знаний;
- качество выполнения двигательных действий, выражающемуся в уровне владения техникой при выполнении упражнений, предусмотренных программой;
- нормативами предусмотренными школьной программой.

Критерии оценки следует разрабатывать и доводить к сведению учащихся до начала разучивания каждого упражнения. На основании разработанных критериев ученики смогут сами объективно оценивать ход усвоения разучиваемого двигательного действия, а также достижения товарищей. Научить детей самооценке и взаимооценке – важное условие их подготовки к самостоятельным занятиям.

Рекомендации по выставлению оценки за выполнение конкретных заданий не могут быть средними, общими для всех. Преподаватель должен руководствоваться в основном уровнем подготовленности своих учеников и устанавливать свои нормы оценок.

Итоговая оценка выводится с учётом всех трёх её компонентов, а в тех видах упражнений, где нет количественных показателей, она определяется по технике движений и знанию соответствующего теоретического материала (строевые упражнения, акробатика, техника и тактика в спортивных играх).

При оценивании следует строго соблюдать принцип объективности, то есть отметка выставляется за освоение материала и общие требования независимо от особенностей личности ученика и его поведения. Выставляемая отметка объявляется перед всем классом с комментариями, на основании которых и выводится оценка за четверть. Невыполнение количественных показателей по не зависящим от школьника причинам (непропорциональное физическое развитие, длительные пропуски уроков) при положительных текущих оценках за технику движений и усвоение знаний не является основанием для снижения итоговой оценки.

Планируемые результаты освоения ООП

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *понимания значения физической культуры в жизни человека;*
- *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
- *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;*
- *представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;*
- *адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;*
- *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;*
- *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*

- *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
 - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
 - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
 - осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
 - самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
 - произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
 - анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
 - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
- *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;*
- *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;*
- *последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;*

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- 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;
- понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

Обучающийся получит 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.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит 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.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- *получит первоначальные представления 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;*
- *овладение умениями организовывать жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки.*

Тематическое планирование.

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика:

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

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

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

Легкая атлетика:

1 класс: Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

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

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

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

Лыжная подготовка: Передвижение ступающим шагом. Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки». Обучение технике подъема и спуска под уклон. Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыж. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.

Кроссовая подготовка

1 классы: Бег по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 6 минут; кросс до 1 км; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры

1 классы: Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

1 класс: *Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

2. Место предмета в учебном плане.

На изучение предмета в 1 классе отводится 99 ч. (3 ч. в неделю, 33 уч. недели).

6. Тематическое планирование

1. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.
2. Легкая атлетика – 7ч.
3. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 6 ч.
4. Подвижные игры – 13 ч.
5. Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.
6. Лыжная подготовка – 23 ч.
7. Легкая атлетика – 17 ч.
8. Подвижные игры – 10 ч.

7 . Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата проведения
			Метапредметные	Предметные	Личностные	
1	Подвижные игры	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Кошки – мышки», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
2		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Совушка», «Ловля парами». Развитие скоростно-силовых способностей				
3		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Пустое место», «Челнок». Развитие скоростно-силовых способностей				
4		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Третий лишний», «Вызов номеров».				

		Развитие скоростно-силовых способностей				
5		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Линейные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
6		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Линейные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
7	Легкая атлетика: ходьба, бег и прыжки	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Многоскоки. Прыжки по разметкам. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
8	прыжки	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки по разметкам. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств				
9		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки через скакалку, в длину с места. Челночный бег				

		3x10 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	заданным эталоном. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог				
10		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Многоскоки. Бег 30 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Понятие <i>короткая дистанция</i> .					
11		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м. Прыжки. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств					
12		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с места (тест). Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств					
13		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10 м (тест). Бег 30 м. Многоскоки. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств					
14	Легкая атлетика	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег 2 минуты.	Овладение базовыми предметными и	Формировать представления о разновидностях	Формирование социальной		

	<p>тика: бег по пере сече нной мест ност и, брос ок мало го мяча</p>	<p>Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Понятие <i>скорость бега</i></p>	<p>межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>спортивного инвентаря и оборудования; учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду; ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы; ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук</p>	<p>роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>		
15		<p>ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой 3 минуты. Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими</p>	<p>Повторить правила поведения на уроках физической культуры;</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p>		

	силовых способностей и выносливости.	существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Потребность в общении с учителем	учить бегу на длинные дистанции и с препятствиями. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с метанием малого мяча в горизонтальную цель; закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.	Формирование положительного отношения к учению.		
16	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег с препятствиями 3 минуты. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости					
17	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег 4 минуты. Понятие <i>дистанция</i> . Подвижная игра «Третий лишний». Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости	Умение слушать и вступать в диалог				
18	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Эстафеты. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости					
19	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения.					

		Бег 1000 м. Эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости		Уметь правильно выполнять основные движения в метании; бегать в равномерном темпе до 10 минут; соблюдать правила игр		
20		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 6 минут (тест). Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости				
21	подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
22		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
23		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Круговая лапта», «Море волнуется...». Развитие скоростно-силовых способностей	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Формировать представления о пользе закаливания организма в		

24	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Съедобное – несъедобное». Развитие скоростно-силовых способностей	к учению.	осеннее время года. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
25	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
26	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Быстро по местам», эстафеты со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей				
27	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Быстро по местам», эстафеты со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей				
28	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Вызов номеров», эстафеты с мячом.				

	Развитие скоростно-силовых способностей				
29	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Съедобное – несъедобное». Развитие скоростно-силовых способностей				
30	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Съедобное – несъедобное». Развитие скоростно-силовых способностей				
31	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Мяч по кругу». Развитие скоростно-силовых способностей				
32	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану». Развитие скоростно-силовых способностей				

33	подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Два мороза», «Гонка мячей в колоннах». Развитие скоростно-силовых способностей	Овладение базовыми предметными и межпредметным и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека. Формировать представления о пользе закаливания организма в осеннее время года. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.		
34		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Два мороза», «Гонка мячей в колоннах». Развитие скоростно-силовых способностей					
35		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей					
36		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей					
37		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Эстафета зверей». Развитие скоростно-силовых способностей					
38	Подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Прыжок за		Формировать представления			

	ж н ы е и гр ы с п р е д м е т а м и и б е з п р е д м е т о в.	прыжком», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей
39		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель». Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей
40		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель». Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей
41		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами, гимнастическими палками, колечками. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
42		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами, гимнастическими палками, колечками. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
43		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами,

об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос;
Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

		гимнастическими палками, колечками. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей				
44		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей				
45	Подвижные игры с предметами и без предметов.	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос. Уметь играть в подвижные	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
46	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Третий лишний», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей					
47	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты с предметами и без предметов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей					

48	Лыжная подготовка.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	к учению.	игры с бегом, прыжками, метаниями			
49	\	Требования к одежде, обуви. Правила подбора лыж, палок. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Переносить и надевать лыжный инвентарь.			
50		Теоретическое занятие. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	Построение в шеренгу с лыжами в руках.(имитация лыж) Переноска и надевание лыж. Ступающий и	Осваивать универсальное умение передвижения			

			скользящий шаг без палок и с палками.	я на лыжах.		
51		Теоретическое занятие. Способы передвижения на лыжах.				
52		Практико-теоретическое занятие. Работа рук и ног при движение классическим ходом.	Имитация передвижения классическим ходом.			
53		Практико-теоретическое Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Имитация передвижение скользящим шагом.			
54	Лыжная подготовка	«Зарождение зимних Олимпийских игр».	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.		

55		ОРУ. Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Отработка навыка скользящего шага	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.		
56	ОРУ. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню					
57		ОРУ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	Совершенствование техники передвижения	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов		
58						
59						
60			Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.			
61	ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Два дома». Игра «Два дома».					
62	ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю					
63						

		<p>лыжню. Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».</p>		<p>я на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в</p>		
--	--	---	--	---	--	--

				<p>условиях игровой деятельности</p> <p>.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p>		
64		ОРУ. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности		
65	ОРУ. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».					
66	ОРУ.					

		Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.		
67		ОРУ. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.		
68		ОРУ. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. Игра « Два Мороза».				
69		Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать		

				свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.		

70	подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Метание мяча 1 кг. Развитие координационных и силовых способностей				
71		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей				

72		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастические эстафеты.				
73		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастические эстафеты.				
74		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Удочка». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации.		Проверить усвоение материала; закрепить знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
75		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.				
76	Легкая атлетика: прыжки в высоту	Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации		Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими		

				упражнениями на телосложение человека; учить прыжкам в высоту с прямого разбега		
77		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации				
78		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации				
79	Легкая атлетика: прыжки в высоту	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими и существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 30 м, 200 м, 400 м, 500 м, метанию малого мяча на дальность.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
80	Легкая атлетика:	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10, 4x9 м. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей, координации				
81		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3x10, 4x9 м. Метание				

	ходьба, бег, метание, прыжки	малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей, координации	Формирование положительного отношения к учению.		
82		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей			
83	бег по пересеченной местности.	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м с низкого и высокого старта. Многоскоки. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации			
84		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 200 м. Прыжки в длину с места, 3-5 шагов разбега. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации			
85		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 400 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации			
86		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.			

87	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 30 м, 100 м, 200 м, 400 м, 500 м, метанию малого мяча на дальность.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
88	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег 30 м, 200 м. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации				
89	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега. Бег 4 минуты. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости				
90	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега. Бег 100 м. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости				
91	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега. Бег 100 м. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости				
92	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в цель. Бег 6				

		минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости			
93		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в цель. Бег 6 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости			
94	подвижные игры	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации.		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	
		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающим и существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
96		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.			
97		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.			
98		ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.			

99	ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
----	--	---	--	--	--

Итоговая тестовая работа по физической культуре

Выполнил _____

1. Что включает в себя физическая культура?

- А. Занятия физическими упражнениями
- Б. Знания о своём организме
- В. Компьютерные игры
- Г. Всё вышеназванное

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это...

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время?

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

4. Что помогает проснуться твоему организму?

- А. Завтрак
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

5. Соедини стрелками: мяч – игра.

Баскетбол



Теннис



Волейбол



6. Какие правила надо соблюдать, чтобы сберечь слух?

- А. Не слушать громкую музыку
- Б. Чистить уши скрученной ваткой
- В. Ковырять в ушах острыми предметами

7. Оцени высказывания о гигиене. Отметь *неправильное* высказывание.

- А. Чистить зубы
- Б. Не мыть руки перед едой
- В. Мыться перед сном

8. РАСКРАСЬ

Спортивные игры

Подвижные игры

(красным цветом)



(жёлтым цветом)

