

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хмелевицкая средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

Заместитель директора по УВР:

МБОУ Хмелевицкой СОШ

Смирнова /И.Н. Смирнова/

31 августа 2015г.

Утверждаю:

Дербенев
Н.А.Дербенев, директор

МБОУ Хмелевицкой СОШ.

Протокол педагогического совета

№7 от 31 августа 2015 года.

Приказ №82 от 31 августа 2015 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 1 класса
на 2015-2016 учебный год**

Учитель :

Беляева Ольга Валерьевна

Рассмотрено на заседании методического совета

МБОУ Хмелевицкой СОШ

Протокол №1 от 31 августа 2015 года

Руководитель методсовета: *Спиридонова* /Спиридонова С.П./

с. Хмелевицы
2015 год

Оглавление	
I.Пояснительная записка.....	3
II. Общая характеристика учебного предмета	4
III. Описание места учебного предмета в учебном плане	8
IV.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура» 1 класс.....	8
V. Содержание учебного предмета	9
VI. Учебно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура»	16
VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	41
VIII.Планируемые результаты изучения учебного предмета и формы их контроля	43
IX.Приложения к программе	47

І. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного 6 октября 2009 г. №373; Примерной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения, протокол от 8 апреля 2015г. №1/15;
- Рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения);
- ООП НОО МБОУ Хмелевицкой СОШ, утвержденной 01.04.2015г.;
- внесения изменений в основную образовательную программу НОО от 30.06.2015г.
- учебного плана МБОУ Хмелевицкой СОШ на 2015-2016 уч.год

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью примерной 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.

Задачи физического воспитания обучающихся 1 классов:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных 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.

II. Общая характеристика учебного предмета

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умением и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения 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.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Форма организации образовательного процесса.

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки). К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы контроля знаний, умений и навыков:

- текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
- промежуточная аттестация - 1-триместр (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, челночный бег 4х9м, подъем туловища за 1мин; гимнастика: подтягивание, отжимание); 2-триместр (гимнастика: акробатические упражнения, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика: челночный бег 4х9м, лыжная подготовка).3- триместр (подвижные игры: технические приёмы владения

мячом; лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, челночный бег 4х9 м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, отжимания, поднятие туловища.)

Организационно-методические указания

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности обучающихся класса, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного урока 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.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Обучающихся занимают в спортивной одежде в соответствии с погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценке в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей обучающихся.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура». Учебный план МБОУ Хмелевицкой СОШ отводит на изучение предмета 3 часа в неделю (всего 99 часов).

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура» 1 класс.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

V. Содержание учебного предмета

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* обучающиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом 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 обучающиеся 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 этих уроках необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также обучать их способам регулирования физической нагрузки и контроля ее величины (в начальной школе – по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться 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 других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем здоровье.

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

По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация обучающихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программы.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание программного материала:

Легкая атлетика (1класс 32ч)

Основная направленность	Основные виды двигательных действий.
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.

На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Игры с прыжками с использованием скакалки.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски двумя руками от груди вперед-вверх.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.

Обучающиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину;

- Техника безопасности на занятиях.

Обучающиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Подвижные игры 1 классы-28 часов

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов.
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «Лисы и куры».
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «метко в цель», «Передал-садись».
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 2, 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и классах.
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.
--------------------------	---

Обучающиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

Обучающиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).

Гимнастика с элементами акробатики 1класс- 18часов

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, без предметов.
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку.
На освоение навыков равновесия.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты, но 90гр; ходьба по рейке гимнастической скамейки.
На освоение строевых упражнений.	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой».
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

также правильной осанки.	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.

Обучающиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Обучающиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90, 180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Лыжные гонки 1 класс - 18 часов

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.

	Передвижение на лыжах до 1км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Обучающиеся узнают:

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

Обучающиеся научатся:

- Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять торможение плугом;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

VI. Учебно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура»

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов России заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время при отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменять его содержание выполнением легкоатлетических и общеразвивающих упражнений. Поэтому учебно- тематическое планирование составлено следующим образом:

№	Тема урока	Характеристика основных видов	Планируемый результаты
---	------------	-------------------------------	------------------------

		деятельности обучающихся	Предметный	метапредметные	личностные
Легкая атлетика 15 часов					
1	История физической культуры. Инструктаж по технике безопасности	Правила поведения на уроках физической культуры. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Режим дня и личная гигиена.	Соблюдение требований техники безопасности на уроках.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
2	Ходьба и бег (5 ч)	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
3	Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция»	Строевые упр. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. Спец беговые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	характеризовать основные физические качества

4	Бег (30 м, 60 м)	Строевые упр., ОРУ, Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
5	Понятие «короткая дистанция» Бег на короткие дистанции.	Строевые упр., ОРУ, Спец беговые упр. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)
6	Разновидности и ходьбы	Строевые упр., ОРУ, спец беговые упр. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы

		скоростных качеств		сдержанность рассудительность.	при выполнении физических упражнений
7	Прыжки (3 ч)	Строевые упр., ОРУ, Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
8	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	Строевые упр., ОРУ, Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	понимать действия партнёра в игровой ситуации; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.
9	Прыжок в длину с места	Строевые упр., ОРУ, Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека
10	Метание малого мяча (3 часа)	Строевые упр., ОРУ. Метание малого мяча с места, стоя лицом по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» Развитие скоростно-силовых способностей в П.\И с элементами легкой атлетики.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	оценивать свои поступки, ориентируясь на выполнение моральных норм.

11	Метание малого мяча с места. «Попади в мяч	Строевые упр., ОРУ, спец беговые упр. Метание малого мяча с места, стоя лицом по направлению метания мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей в П.\И с элементами легкой атлетики.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	выбирать наиболее эффективные способы решения задач	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять познавательный интерес к изучению предмета.
12	Метание малого мяча.	Строевые упр., ОРУ, спец беговые упр. Метание малого мяча с места, лицом по направлению метания, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей в П.\И с элементами легкой атлетики.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу.	Овладеть техникой метания.
13	Бег на выносливость	Строевые упр., ОРУ, спец беговые упр. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости в П.\И с элементами легкой атлетики. Понятие скорость бега	бегать в равномерном темпе (до 10 мин).	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность	Овладеть техникой бега, воспитывать в себе силу воли, терпение при беге на выносливость
14	Чередование ходьбы и бега	Строевые упр., ОРУ, спец беговые упр. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Понятие скорость бега	бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	
15	Развитие выносливости и Чередование	Строевые упр., ОРУ, спец беговые упр. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра	бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения	Чередование ходьбы и бега

	ходьбы и бега	«Горелки».		упражнений.	
16	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега	Строевые упр., ОРУ, спец беговые упр. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Понятие «здоровье»	бегать в равномерном темпе до 10 мин	Обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов					
17	Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности	Как возникли физические упражнения.	Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Чему обучают на уроках физической культуры.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
18	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу
19	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Моделировать технику игровых действий и приемов.	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя

		Развитие координационных способностей			
20	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)
21	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	различать, группировать подвижные и спортивные игры
22	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.	характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта;
23	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	группировать игры по видам спорта

24	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	моделировать технику игровых действий и приемов	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
25	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека
26	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде
27	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Моделировать технику игровых действий и приемов.	выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта

28	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Моделировать технику игровых действий и приемов.	понимать действия партнёра в игровой ситуации
29	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	различать, группировать подвижные и спортивные игры	давать адекватную позитивную самооценку
30	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	проявлять познавательный интерес к изучению предмета

31	Подвижные игры на основе баскетбола	Строевые упр., ОРУ, бег с изменением направления, скорости движения, по сигналу. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	понимать действия партнёра в игровой ситуации	оценивать свои поступки, ориентируясь на выполнение моральных норм
Гимнастика (18)					
32	Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности	Осанка, Основные признаки правильной и неправильной осанки.	Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит, или передвигается.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
33	Акробатика. Строевые упражнения	Инструктаж по технике безопасности. Основная стойка. Построение в колонну по одному, строевые упр. ОРУ, спец. беговые упр. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью	выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта

34	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Строевые упр. ОРУ, спец. беговые упр. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
35	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Строевые упр. ОРУ, спец. беговые упр. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
36	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Строевые упр. ОРУ, спец. беговые упр. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
37	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в круг. Построение в колонну по одному. Строевые упр. ОРУ, спец. беговые упр. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Использовать установленные правила в контроле способа решения.	планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

38	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	проявлять познавательный интерес к изучению предмета	высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека
39	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
40	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
41	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.	Построение в колонну по одному. Строевые упр. ОРУ, спец. беговые упр. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу.	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

42	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
43	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)	высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека
44	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта
45	Лазанье по гимнастической стенке, перелазанье через «коня».	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазанье через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений

46	Лазанье по гимнастической стенке, пере лазанье через «коня».	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи
47	Лазанье по канату, пере лазанье через «коня».	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазанье через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	давать адекватную позитивную самооценку
48	Лазанье, прелазанье через различные предметы.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	проявлять познавательный интерес к изучению предмета
49	Лазанье по гимнастической стенке, пере лазанье через «коня».	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	лазать по гимнастической стенке, канату;	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	оценивать свои поступки, ориентируясь на выполнение моральных норм.
Лыжная подготовка 18 часов					
50	Организационный урок. Строевые упр., с лыжами.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, подбор инвентаря, строевые упр., на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника.	Выполнять стойку лыжника согласно технике.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.

51	Ступающий шаг.	Строевые упр., ОРУ, ступающий шаг.	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге». Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. Сохранять дистанцию лыжника.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно
52	Ступающий шаг.	Строевые упр., ОРУ, ступающий шаг. П.\И - «Л	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге». Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. Сохранять дистанцию лыжника	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу
53	Ступающий шаг.	Строевые упр., ОРУ, ступающий шаг.	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге». Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. Сохранять дистанцию лыжника	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя
54	Ступающий шаг, поворот переступанием на лыжах в движении.	Строевые упр., ОРУ, ступающий шаг, поворот переступанием на лыжах в движении, прохождение дистанции 500 м ступающим шагом	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжню». Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. Выполнять повороты переступанием.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)
55	Ступающий шаг, поворот переступанием на лыжах в движении.	Строевые упр., ОРУ, ступающий шаг, поворот переступанием на лыжах в движении, прохождение дистанции 500 м ступающим шагом	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжню». Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	характеризовать основные физические качества

			Выполнять повороты переступанием.		
56	Ступающий шаг, поворот переступанием на лыжах в движении.	Строевые упр., ОРУ, ступающий шаг, поворот переступанием на лыжах, прохождение дистанции 500 м ступающим шагом.	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжню». Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. Выполнять повороты переступанием.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
57	Скользкий шаг без палок.	Строевые упр., ОРУ, скользящий шаг без палок, прохождение дистанции скользящим шагом 500м.	Уметь выполнять скользящий шаг, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции 500м.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека
58	Скользкий шаг без палок.	Строевые упр., ОРУ, скользящий шаг без палок, прохождение дистанции скользящим шагом 500м.	Уметь выполнять скользящий шаг, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять повороты переступанием при прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта
59	Скользкий шаг без палок.	Строевые упр., ОРУ, скользящий шаг без палок, прохождение дистанции скользящим шагом 500м.	Уметь выполнять скользящий шаг, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять повороты	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений

			переступанием при прохождении дистанции.		
60	Скользящий шаг без палок.	Строевые упр., ОРУ, скользящий шаг без палок, прохождение дистанции скользящим шагом 500м	Уметь выполнять скользящий шаг, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять повороты переступанием при прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи
61	Скользящий шаг без палок, спуски и подъемы.	Строевые упр., ОРУ, скользящий шаг без палок, поворот переступанием на лыжах в движении, спуск в полуприсяде, подъем «елочкой», «лесенкой».	Уметь выполнять скользящий шаг, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять повороты переступанием при прохождении дистанции, выполнять спуски и подъемы.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	давать адекватную позитивную самооценку
62	Скользящий шаг без палок, спуски и подъемы.	Строевые упр., ОРУ, скользящий шаг без палок, поворот переступанием на лыжах в движении, спуск в полуприсяде, подъем «елочкой», «лесенкой».	Уметь выполнять скользящий шаг, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять повороты переступанием при прохождении дистанции, выполнять спуски и подъемы	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	проявлять познавательный интерес к изучению предмета

63	Скользкий шаг без палок, спуски и подъемы.	Строевые упр., ОРУ, скользкий шаг без палок, поворот переступанием на лыжах в движении, спуск в полуприсяде, подъем «елочкой», «лесенкой».	Уметь выполнять скользкий шаг, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять повороты переступанием при прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	оценивать свои поступки, ориентируясь на выполнение моральных норм
64	Скользкий шаг без палок, спуски и подъемы.	Строевые упр., ОРУ, скользкий шаг без палок, поворот переступанием на лыжах в движении, спуск в полуприсяде, подъем «елочкой», «лесенкой».	Уметь выполнять скользкий шаг, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять повороты переступанием при прохождении дистанции, выполнять спуски и подъемы	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
65	Скользкий шаг без палок, спуски и подъемы.	Строевые упр., ОРУ, скользкий шаг без палок, поворот переступанием на лыжах в движении, спуск в полуприсяде, подъем «елочкой», «лесенкой».	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
66	Скользкий шаг без палок, спуски и подъемы.	Строевые упр., ОРУ, скользкий шаг без палок, поворот переступанием на лыжах в движении, спуск в полуприсяде, подъем «елочкой», «лесенкой».	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

67	Скользкий шаг без палок, спуски и подъемы.	Строевые упр., ОРУ, скользкий шаг без палок, поворот переступанием на лыжах в движении, спуск в полуприсяде, подъем «елочкой», «лесенкой».	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Подвижные игры 14 часов					
68	Подвижные игры (18 ч)	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	игры с бегом, прыжками, метанием	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
69	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
70	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Соблюдать правила игры.	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
71	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

					взаимопомощи и сопереживания
72	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	проявлять познавательный интерес к изучению предмета
73	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу
74	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя
75	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)
76	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении во время игр
77	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	выражать творческое отношение к выполнению заданий в играх

		силовых способностей			
78	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	активно включаться в процесс выполнения заданий в подвижных играх
79	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	уметь задавать вопросы; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде
80	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	понимать действия партнёра в игровой ситуации, контролировать их
81	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по заданию. ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	уметь слушать и вступать в диалог; стремиться одержать победу в игре; дать адекватную позитивную оценку в игре
82	Ходьба и бег (4 ч) Инструктаж по технике безопасности.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ, спец бегов упр. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробы и	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	уметь задавать вопросы; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде

		вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей			
83	ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ, спец бегов упр. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	уметь задавать вопросы; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде
84	Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ, спец бегов упр. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу
85	Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ, спец бегов упр. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу
86	Прыжки (3 ч)	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты»	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	оценивать свои поступки, ориентируясь на выполнение моральных норм

			яму на две ноги	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	
87	ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики», прыжок в длину с разбега	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики»	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	проявлять познавательный интерес к изучению предмета
88	ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики», прыжок в длину с разбега	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения	понимать действия партнёра в игровой ситуации; давать адекватную позитивную оценку в игре;
89	Метание мяча (4 ч)	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения	высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека
90	ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч»	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

91	Подвижная игра «Защита укрепления»	Бег по заданию, ОРУ, спец бегов упр. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
92	ОРУ. Подвижная игра «Снайперы»	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность	характеризовать основные физические качества
93	Бег на выносливость	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	технически правильное выполнение двигательных действий	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)
94	Бег на выносливость	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	технически правильное выполнение двигательных действий	адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений

95	Бег на выносливость	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя
96	Бег на выносливость	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 10 мин), по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
97	Закрепление материала. Подвижная игра «Два Мороза»	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 10 мин), по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
98	Подвижная игра «Третий лишний»	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до 1 км	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
99	Подвижная игра «Третий лишний»	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до 1 км	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества

VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Основная литература:

1. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования.- М.:Просвещение,2009.- (Стандарты второго поколения).
2. Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения).

Дополнительная литература:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.
2. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).
3. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011.
4. Справочник учителя физической культуры./Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2011.
5. Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы. / Сост. К.Р.Мамедов. - Волгоград: Учитель, 2011.

Учебная литература:

- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 5 класс к УМКА. П. Матвеева (М.: Просвещение). Составитель О.П. Авдеева - М,: ВАКО, 2015.
- «Физическая культура» 4 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева /Ф50 авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград: Учитель 2013.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 4 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М,: ВАКО, 2015.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 3 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М,: ВАКО, 2015.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 2 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М,: ВАКО, 2015.

- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 1 класс к УМК В.И. Лях (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М.: ВАКО, 2015.
- Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения).
- Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2001 год.
- Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.
- Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы. /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).
- Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов,Г.И.Курьерова.- 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011.
- Справочник учителя физической культуры./Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2011.
- Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы. / Сост. К.Р.Мамедов. - Волгоград: Учитель, 2011.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- «козел», «конь» гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья;
- мост гимнастический подкидной;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- аптечка медицинская.

Интернет ресурсы:

1. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpro>;
2. Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>;
3. Федеральная целевая программа развития образования на 2011—2015 гг.: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/press/news/8286>;
4. Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
5. Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>;
6. Сайт «Сеть творческих учителей»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://www.it-n.ru>;
7. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
8. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>

VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета и формы их контроля

В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования.

обучающиеся будут знать:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

обучающиеся будут уметь:

- осваивать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся правильно выполнять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол и баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся будут уметь:

В способах физической деятельности.

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

получат возможность научиться:

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности.

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.
- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).
- *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

IX. Приложения к программе

