**Пояснительная записка**

Рабочая программа автора А.В. Шишкина разработана  в соответствии *с требованиями:*

• Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7, 9, 32).

• Федерального государственного  образовательного стандарта начального общего образования (приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009, регистрационный номер 19785) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», от 26.11.2010 № 1241 (зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2011, регистрационный номер 19707) «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373).

*с рекомендациями:*

* «Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа»

*в полном соответствии с  авторской программой:*

Программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 класс. А.В. Шишкина. –М., Академкнига/Учебник,2013.-(Проект «Перспективная начальная школа»)

*с использованием:*

* Учебников, входящих в Федеральный перечень рекомендованных  и допущенных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе.

**Цель учебного предмета физическая культура.**

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни. развитие интереса и творческой самостоятельности при проведение разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

**Задачи предмета «Физическая культура»**

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность)

-формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность).

-формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию. успешному обучению. развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность)

- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность)

**Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета.**

Физическая культура предполагает сопряжённое развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни.

Причём. При возрастающей возможности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на урока физической культуры остаётся развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, требует от ученика умение слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся становление мировоззрение, формирование способности к организации свое деятельности, осуществление её контроля и оценки.

-при итоговой оценки качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

-программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желание заботится о своём здоровье, формирование установки на использование здорового питания использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

**Раздел 3. Место предмета в учебном плане.**

В соответствии с  ФГОС и   учебным  планом  МКОУ «Вал-Кордонская школа»  предмет «Физическая культура» изучается в   1  классе по 3 часа в неделю , всего  99 часов  (33учебных недели).

**Раздел 4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

- Ценность патриотизма и Российской гражданственности  - любовь к России и российскому народу; гордость за  Россию, достижения  её  граждан, в  том  числе за спортивные успехи российских  атлетов.

-  Ценность  нравственных чувств  -  нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга,  уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.

-  Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду,

жизни - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.

- Ценность природы, окружающей среды  –  родная земля; заповедная природа,  природные факторы как средства физического  воспитания;

- Ценность прекрасного - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;

- Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ  жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они  дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

**Раздел 5. Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

***Личностные  результаты  освоения  предмета «Физическая  культура»***  отражаются  в

положительном отношении  школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых  знаний  для  достижения  личностно  значимых  результатов  в  физическом совершенствовании.

Физическая  культура  является  частью  общей  культуры  человечества  и  вобрала  в  себя  не

только  многовековой  опыт  подготовки  человека  к  жизни,  развития  заложенных  в  него  природой физических  и  психических  способностей,  но  и  опыт  утверждения  и  закалки  моральных, нравственных  начал,  проявляющихся  в  процессе  физкультурной  деятельности.  Таким  образом,  в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических  и  нравственных  качеств.  Уровень  развития  этих  качеств  составляет  ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе  физкультурного образования происходит:

-  формирование  основ  российской  гражданской  идентичности,  чувства  гордости  за  свою

Родину, российский народ и историю России;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся  мире;

-  принятие  и  освоение  социальной  роли  обучающегося,  развитие  мотивов  учебной

деятельности и формирование личностного смысла учения;

-  развитие  самостоятельности  и  личной  ответственности,  этических  чувств, доброжелательности  и  эмоционально-нравственной  отзывчивости,  понимания  и  сопереживания чувствам других людей;

-  развитие  навыков  сотрудничества  со  взрослыми  и  сверстниками  в  разных  социальных

ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-  формирование  установки  на  безопасный,  здоровый  образ  жизни,  наличие  мотивации  к

творческому  труду,  работе  на  результат,  бережному  отношению  к  материальным  и  духовным ценностям.

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

- соблюдение  правил  безопасного  поведения на  уроках, дома,  на  улице и  на  природе;

-  использование  физической   подготовленности   в   активной  деятельности,  в  том   числе

учебной;

- ведение  здорового образа  жизни с активным  применением  знаний предметных областей

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

- участие  в  спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;

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

сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

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

-  формирование  первоначальных  представлений  о  значении  физической  культуры  для

укрепления  здоровья  человека (физического,  социального  и  психологического),  о  ее  позитивном влиянии  на  развитие  человека (физическое,  интеллектуальное,  эмоциональное,  социальное),  о физической  культуре  и  здоровье  как  факторах  успешной  учебы,  трудовой  деятельности   и социализации;

-  овладение  умениями  организовывать  здоровьесберегающую  жизнедеятельность (режим

дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

-  формирование  навыка  систематического  наблюдения  за  своим  физическим  состоянием,

величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные  результаты  проявляются  в  знаниях:  о  физической  культуре  как  системе

разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения  травматизма  во  время  занятий  физическими  упражнениями:  подборе  спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения  на  занятиях; о здоровом  образе  жизни:  его   составляющих  и  правилах;  основ  истории  физической  культуры  и  Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о  видах  спорта.

Предметные   результаты    проявляются   в  умениях  применять   знания   при   решении

самостоятельных   физкультурно-оздоровительных  задач.  Выпускник  начальной  школы  должен уметь:

-  использовать  все   формы  физкультурной  деятельности  в  режиме  дня (утренняя  зарядка,

физкультминутки,  самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);

- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки,

профилактики  и  коррекции  нарушений  осанки,  плоскостопия,  развития  физических  качеств,   гимнастики для глаз;

 -  проводить  самостоятельные  наблюдения  за  физическим  развитием  и  физической

подготовленностью,  оценивать  физическую  нагрузку  по  показателям  частоты  сердечных

сокращений;

- вести  здоровый  образ жизни, соблюдать принципы здорового  питания.

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

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

***научатся:***

-  называть  виды  физической  активности,  составляющие  содержания  урока (бег,  ходьба,

физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);

- рассказать  об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;

- объяснить правила подвижных игры и  эстафет;

- называть условия для  передвижения на коньках и лыжах; понимать, для чего нужны  нормативы по физической культуре.

***Обучающиеся получат возможность  научиться:***

-  организовывать  подвижные  игры;  собирать  спортивную  форму  для   разных  занятий физической культурой;

- назвать  физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в

зимнее время года.

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

-  перечислять   составляющие  здорового  образа жизни;  называть  основные  пункты  режима

дня и время их осуществления;

-  перечислять  упражнения  для  утренней  гимнастики,  упражнения  для  формирования

правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;

- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

***Обучающиеся  получат  возможность   научиться:*** организовать  здоровый  образ  жизни

(режим  дня,  рациональное  питание  и  здоровый  сон,  достаточную  двигательную  активность);

правильно  выполнять  комплексы  утренней  гимнастики,  гимнастику  для  глаз;  называть  и

использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности.

***В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии  человека» обучающиеся***

***научатся***  называть  основные   системы  жизнеобеспечения  человека,  части  тела,  состав  скелета человека.

В  результате  изучения  теоретического  раздела «Спорт»  обучающиеся  в  первом  классе

научатся узнавать  и определять название спортивных игр.

***Обучающиеся  получат  возможность   научиться***  перечислять  и  узнавать  виды  спорта,

которыми можно  начинать заниматься первоклассникам.

***В   результате  изучения  теоретического  раздела «История  физической  культуры.***

Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры, её  роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

***В  результате  освоения  практического  раздела  предмета «Физическая  культура»***

***обучающиеся  научатся:***

-  выполнять  организующие  строевые  команды,  упражнения  утренней  гимнастики,

физкультминуток,  упражнения  для  формирования   осанки,  различные физические  упражнения  по заданию учителя;

-  выполнять  простые  акробатические  упражнения (стойки,  перекаты,  группировка)

гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по  шведской стенке, преодоление полосы  препятствий; висы на шведской стенке и пр.);

-  выполнять  бег  с  изменением  направлений,  специальные  беговые   и   прыжковые

упражнения;

- выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);

- демонстрировать технику метания  теннисного мяча на  точность;

-  выполнять   броски  набивных  мячей   разного  веса (до 2  кг );  передвигаться  на  лыжах

ступающим шагом, поворачивать переступанием, спускаться с пологого спуска;

- участвовать в подвижных  играх и эстафетах, соблюдая правила; -  выполнять  простые  игровые  действия  из  спортивных  и  подвижных  игр  разной функциональной направленности.

***Обучающийся  получит  возможность  научиться:***  принимать   правильную  осанку  в

положении  стоя;  применять  разученные  беговые  и   прыжковые  упражнения,  а  также  броски  в подвижных играх;  передвигаться  на  лыжах  скользящим шагом;  проявлять  доброжелательность   и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

                                          Демонстрировать уровень физической подготовленности.

**1 – класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | Контрольные упражнения(тест) | УРОВЕНЬ |
| Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. | 5.6 | 7.3 | 7.5 | 5.8 | 7.5 | 7.6 |
| 2 | Челночный бег 3\*10м. | 9.9 | 10.8 | 11.2 | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 3 | Прыжок в длину с/м | 155 | 115 | 100 | 150 | 110 | 90 |
| 4 | Шестиминутный бег | 1100 | 730 | 700 | 900 | 600 | 500 |
| 5 | Сила подтягивание из виса | 4 | 2 | 1 | 12 | 4 | 2 |
| 6 | Гибкость наклон вперёд из пол. сидя | 9+ | 3 | 1- | 11.5+ | 6 | 2- |

**Раздел 6.Содержание начального общего образования по учебному предмету**

                                                                                             1 класс

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Раздел теоретической подготовки включает 5 блоков:

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

-Урок физической культуры: строевые ,лёгкоатлетические и гимнастические упражнения. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице ,в тёплое и холодное время года. Подвижные игры и эстафеты. Передвижение на лыжах. Понятия о нормативах по физической культуре. Физические качества: развитие выносливости.

2.  Здоровый образ жизни.

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

3. Начальные основы анатомии человека.

 -Сердечнососудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат.

4. Спорт.

-Командные спортивные игры. Виды спорта, подходящие для начала занятия в возрасте 6-8 лет. спортивная гимнастика, прыжки  в воду, синхронное плавание,  прыжки  на  батуте, фристайл,  настольный тенниса, теннис, плавание, футбол.

5.История физической культуры и Олимпийское образование.

-История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей.

Раздел Физической подготовки.

 Содержание  раздела  физической  подготовки   включает   освоение  и  совершенствование разных  способов  передвижения   человека;   использование  широкого  спектра  физических упражнений  разной  направленности  в  зависимости  от  задач  уроков,  применение  элементов спортивной деятельности из различных видов спорта.

***Содержательные линии***

***1 класс***

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

*Характеристика  видов  деятельности  учащихся*.  Осваивать  универсальные  умения  при выполнении  организующих  упражнений.  Различать  и  выполнять  изучаемые  строевые  команды.

Называть  способы  построения  и  различать  их  между  собой.  Соблюдать  дисциплину  и  четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

**Общеразвивающие физические упражнения**. Физические упражнения для рук,  туловища и ног. Физические упражнения с предметами.

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

**Легкая атлетика.**

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

*Характеристика  видов  деятельности  учащихся.*  Выполнять  бег  по  прямой  и  изменять направления  движения   по  командам  учителя.  Осваивать  технику  бега  различными  способами.

Проявлять  качества  силы,  быстроты,  выносливости  и  координации  при  выполнении  беговых упражнений.  Соблюдать  правила  техники  безопасности  при  выполнении  беговых  упражнений.

Осваивать  универсальные  умения  по  взаимодействию  в  парах  и  группах  при  разучивании  и  выполнении  беговых  упражнений.  Выполнять  разученные  беговые  упражнения  в  игровой деятельности.

Ходьба:  на  носках,  на  пятках,  с  пятки   на  носок,  с  высоким  подниманием  колен  и  т.д.

Марширование. Ходьба продолжительное время (до 40 минут).

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

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

*Характеристика  видов  деятельности  учащихся*.  Осваивать  технику  прыжковых

упражнений.  Выполнять  прыжки  по  заданию   учителя.  Демонстрировать   технику  выполнения прыжковых  упражнений  в  игровой  деятельности. Соблюдать  технику  безопасного  взаимодействия при  прыжках  и  технику  безопасности (спрыгивать  на  мягкую  поверхность).  Проявлять  качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Метание: метания теннисного мяча в цель.

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

**Гимнастика с основами акробатики**.

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

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

Упражнения для формирования правильной осанки и здоровых стоп.

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

Упражнения для развития равновесия.

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

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

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

**Лыжные  гонки**.

Основная  стойка  лыжника. Выполнение  упражнений  на   лыжах. Стоя на одной ноге: поднимание носка (пятки)  другой лыжи, поднимание колена, махи ногой. Переступание с ноги на  ногу, прыжки с ноги  на ногу.  Повороты переступанием на месте и в движении.  Обучение  падению и подъему после  падения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Торможение полуплугом. Преодоление подъемов,  в  том числе лесенкой. Спуск   в  основной стойке и низкой стойке.

*Характеристика  видов деятельности учащихся.* Описывать  технику выполнения основной стойки лыжника, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Выполнять специально-подводящие  упражнения  на  лыжах.  Демонстрировать  технику  выполнения  основной  стойки лыжника  при  передвижении  и  спуске  с  небольших  пологих  склонов. Научиться  падать  и  вставать после падения. Выполнять  передвижение на  лыжах  ступающим и  скользящим  шагом,  повороты переступанием  в  движении.  Осваивать  технику  преодоления  подъемов  и  спусков  на   лыжах.

Проявлять  координацию  при  выполнении  поворотов,  спусков,  подъемов.  Применять  правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой и правила  техники безопасности.

**Подвижные и спортивные игры.**

Разнообразные  игры (игры  разных  народов,  игры  на  развитие  физических  качеств):

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

*Характеристика  видов  деятельности  учащихся*.  Участвовать  в  подвижных  играх,

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

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

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

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

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

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

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

*Характеристика  видов  деятельности  учащихся.*  Осваивать  технику  бросков  набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

Проявлять  качества  силы,  быстроты,  выносливости  и  координации  при  выполнении  бросков набивного мяча. Проявлять смелость при ловле набивного мяча.

.

**Распределение учебного времени на виды программного материала для 1 класса**

Тематическое  планирование  практической  части предмета «Физическая культура», с одной  стороны, сохраняет традиционные  содержание и порядок изучаемых тем,  с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу  выбрать средства и методы  физического  воспитания исходя  из  возможностей  учебного   учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы. |       1 класс |
| 1 |  Теоретическая подготовка. | 10 |
| 2 | Физическая подготовка. | 89 |
|  | Общеразвивающие упражненияПодвижные игрыПодвижные игры на основе спортивных игр:баскетболфутболволейболЛегкая атлетикаГимнастика с основами акробатикиПередвижение на лыжах | \*\*\*\*\*12 |
| 3 | Всего | 99 |

**Раздел 7.  Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 1 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема урока                | Тип урокаКоличест-во часов | Виды деятельности учащихся. | Предметные результаты | Формирование УУД | Дата |
| По плану | Факти-чески |
| 1 |  Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. | Вводный урок..1 | Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма .познакомятся с правилами поведения в спортивном зале | Знать:Строевые,лёгкоатлетические и гимнастические упражнения. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице ,в тёплое и холодное время года. Правила поведения.Шеренга.Колонна.Гимнастика.Упражнение.ТехникаБезопасности.У. с.4-16 | Учатся принимать и сохранять учебную задачу, выявлять различия в основных способах передвижения человекаРУУД, ПУУД | 03/09 |  |
| 2 | Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице ,в тёплое и холодное время года. Подвижные игры и эстафеты. | Урок теоретической подготовки1 | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД | 05/09 |  |
| 3 | Построение  в шеренгу по росту.Ходьба и бег. П/и «Занять своё место!» | Урок теоретической подготовки1 | Комплекс  ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение» | Знать: Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», « Равняйсь!», «Вольно!» | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД | 06/09 |  |
| 4 | Ходьба и бег. | Развивающий контроль1 | Комплекс  ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким,  средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя,  по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом. | Знать: Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», « Равняйсь!», «Вольно!» | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД | 10/09 |  |
| 5 | Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?» | Комбинированный урок1 | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг).  Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);  повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»  рефлексияоткрытие нового знания | Знать: Техника прыжка | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  КУУД | 12/09 |  |
| 6 | Прыжки на одной и двух ногах. | Комбинированный урок1 | Знать: Техника прыжка | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  КУУД | 13/09 |  |
| 7 | Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П./и  «Охотники и утки» | Комбинированный урок1 | Знать: Техника прыжка, скамья | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД | 17/09 |  |
| 8 | Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см | Комбинированный урок1 | Знать: Правильная осанка, скамья | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах КУУД |  |  |
| 9 | Упражнения на релаксацию и на  формирование правильной осанки. | открытие нового знания |  | Знать: Размыкание в сторону на ширину поднятых рук; на вытянутые руки | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах КУУД |  |  |
| 10 | Прыжки через скакалку,  качающуюся и неподвижную. | открытие нового знания1 | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. | Скакалка |  |  |  |
| 11 | Прыжки через скакалку,  качающуюся и неподвижную. П/и «Волки во рву». | Комбинированный урок1 | Скакалка | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД |  |  |
| 12 | Ходьба, бег. П/и «Пустое место» | Комбинированный урок1 |  | Знать: Медленный бег, бег с ускорением. | Учатся принимать и сохранять учебную задачу, ПУУД |  |  |
| 13 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. | открытие нового знания1 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров.   П/игра «Кто дальше бросит»                                   | Знать: Техника метания, мячи | Осваивать технику бросков малого мяча  ПУУД |  |  |
| 14 | Метание мяча в горизонтальную мишень. | открытие нового знания1 | Знать: Техника метания, мячи | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча РУУД |  |  |
| 15 | Метание мяча в горизонтальную мишень.П/и  «Угадай чей голосок?» | Комбинированный урок1 | Знать: Метание в цель, мячи | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча РУУД |  |  |
| 16 | Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне | открытие нового знания1 |  | Знать: «Налево», «Направо» | Различать и выполнять строевые команды  ПУУД |  |  |
| 17 | Бег на скорость | открытие нового знания1 |  | Знать: Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». | Осваивать технику бега различными способами  ПУУД |  |  |
| 18 | Мое здоровье: режим дня, питание, сон. | Урок теоретической подготовки1 | Объяснять главные функции кожи;обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов;называть правила гигиены кожи;выполнять регулярные гигиенические процедуры Формулировать правила здорового питания;обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями | Знать: Основы здорового образа жизни ,режим дня, рационального питания и здорового сна. Презентация  по теме урока Работа по учебнику (с.10,30,42,46.) |  |  |  |
| 19 | Бег на скорость | Комбинированный урок1 | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч» | Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  КУУД |  |  |
| 20 | Бег на скорость | Комбинированный урок1 | Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». | Осваивать технику бега различными способами  ПУУД |  |  |
| 21 | Техника длительного бега. Учёт по метанию в мишень | Комбинированный урок1 | Знать: Техника бега | Осваивать технику беговых упражнений ПУУД |  |  |
| 22 | Бег на длинной дистанции ( от 500 до 1000м) | Комбинированный урок1 |  | Знать: Техника бега | Осваивать технику беговых упражнений ПУУД |  |  |
| 23 | Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча. | открытие нового знания1 |  | Мячи | Развивать физические качества    ПУУД |  |  |
| 24 | Прыжки с места в длину в квадраты. | Комбинированный урок1 |  | Знать: Техника прыжка | Развивать физические качества    ПУУД |  |  |
| 25 | Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча. | открытие нового знания1 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров.   П/игра «Кто дальше бросит»                                  рефлексия | Знать: Набивные мячи | Моделировать физические нагрузки для развития  ПУУД основных физических качеств |  |  |
| 26 | Метание набивного мяча. | открытие нового знания1 | Знать: Набивные мячи | Развивать физические качества    ПУУД |  |  |
| 27 | Весёлые эстафеты. | развивающий контроль1 | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч» | Эстафеты, соревнование | Соблюдать  дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр КУУД |  |  |
| 28 | Комплекс ОРУ со скакалками. П/и «Кто выше прыгнет?» | развивающий контроль1 | Комбинированный урокПрыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»   | Скакалка | Осваивать умения выполнять универсальные физ.упр.      ПУУД |  |  |
| 29 | Комплекс ОРУ со скакалками. | развивающий контроль1 | Скакалка | Осваивать умения выполнять универсальные физ.упр.      ПУУД |  |  |
| 30 | Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг | открытие нового знания1 | Совершенствование комплекса зарядки. Ходьба, лазанье по гимнастической скамейки. Выполнение висов.Строевые упражнения. Эстафеты  с подлазанием и перелазанием. | Знать: Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. | ПУУД выявлять различия в основных способах передвижения человека |  |  |
| 31 | Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке. | открытие нового знания1 | Знать: Вис спиной к гимнастической стенке | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений |  |  |
| 32 | Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги. | открытие нового знания1 | Знать: Вис согнув ноги. | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений |  |  |
| 33 | Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. | открытие нового знания1 | Знать: Упор присев | ПУУД выявлять различия в основных способах передвижения человека |  |  |
| 34 | Гимнастика в моей жизни | Урок  теоретической подготовки1 |  | Знать: Комплексы утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика для глаз. |  |  |  |
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Третий лишний» | Комбинированный урок1 | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) Развитие скоростно –силовых способностей. – перелазание через гимнастического коня. | Знать: Вис спиной к гимнастической стенке,вис согнув ноги. | КУУД  Соблюдать  дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  |
| 36 | Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры. | Комбинированный урок1 | Эстафеты, соревнование | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений |  |  |
| 37 | Подвижные игры. | Комбинированный урок1 | Разминка с  мячами. Тренировочные упражнения в ловли мяча. Эстафеты с волейбольными мячами. Игры с различными мячами | Эстафеты, соревнование | Соблюдать  дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр КУУД |  |  |
| 38 | Упражнения на развитие ловкости и внимания. | Комбинированный урок1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И  «Перемени предмет»- вариант челночного бега.  Эстафеты.  П/игра «Лисы и куры». | Эстафеты, соревнование | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД |  |  |
| 39 | Упражнения на развитие ловкости и внимания. | Комбинированный урок1 | Эстафеты, соревнование | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД |  |  |
| 40 | Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты | развивающий контроль1 |  | Скамья, эстафета | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений |  |  |
| 41 | Упражнения на гимнастической скамейке. | Комбинированный урок1 |  | Скамья | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений |  |  |
| 42 | Прыжки через скакалку. Весёлые старты. | Комбинированный урок1 |  | Скакалка, эстафета | ПУУД   проявлять качества силы и координации  при  выполнении прыжковых   упражнений |  |  |
| 43 | Прыжки через скакалку. | Комбинированный урок1 |  | Скакалка | ПУУД   проявлять качества силы и координации  при  выполнении прыжковых   упражнений |  |  |
| 44 | Правила правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности. | Урок теоретической подготовки1 | Презентация, работа по учебнику (с.22, 38, 56, 68, 70) | Знать: Аспекты правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности. |  |  |  |
| 45 | Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе | открытие нового знания1 | Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, группировка, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | Акробатика, группировка | Пууд осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций |  |  |
| 46 | Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе. | открытие нового знания1 | Акробатика, группировка | Пууд осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций |  |  |
| 47 | Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе | открытие нового знания1 | Акробатика, группировка | Пууд осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций |  |  |
| 48 | Закрепление по теме: «Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе». | Развивающий контроль1 |  | Акробатика, группировка | Пууд закреплять технику выполнения  акробатических упражнений  и  акробатических комбинаций |  |  |
| 49 | Кувырок вперёд | открытие нового знания1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | Из  упора   присев | рууд принимать  и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, пууд соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |  |
| 50 | Кувырок назад. | открытие нового знания1 | Из  упора   присев | рууд принимать  и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, пууд соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |  |
| 51 | Стойка на лопатках. Мост. | Комбинированный урок1 | ОРУ. Повторение поворотов. Выполнение акробатических  комбинаций. Девочки выполнение упражнения мост, мальчики упражнение на пресс. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | Знать: Стойка на лопатках. Мост. | См. предыдущий урок |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах. Лыжные прогулки. | Урок  теоретической подготовки1 | . Работа по учебнику | Знать: Техника передвижения на лыжах. Работа по учебнику (с.44) |  |  |  |
| 53 |  Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. | Вводный.1 | Выполнение организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.Выполнять передвижения на лыжах (передвигаться на лыжах без палок ступающим шагом) | Знать: Техника передвижения на лыжах. | Пууд осваивать технику передвижения на лыжах, двигательные действия |  |  |
| 54 | Совершенствование скользящего шага | открытие нового знания1 | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок.П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». | Лыжи | Пууд осваивать технику скользящего шага |  |  |
| 55 | Учет по технике подъема | Комбинированный урок1 | Повороты  и шаги в стороны приставными шагами. Обучение  спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение  дистанции до 1000 метровскользящим шагом . | Лыжи | Пууд  закреплять технику подъёма |  |  |
| 56 | Отработка навыков в подъемах и спусках | Комбинированный урок | Лыжи | Пууд  закреплять технику подъёма |  |  |
| 57 | Учет по технике подъема | Комбинированный урок1 | Лыжи | Рууд принимать и сохранять учебную задачу |  |  |
| 58 | Развитие выносливости при ходьбе на лыжах | Комбинированный урок1 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  до 1000 метров.Подвижная  игра «Охотники и олени». | Лыжи | Рууд принимать и сохранять учебную задачу |  |  |
| 59 | Совершенствование техники передвижения. | Комбинированный урок1 | Лыжи | Рууд принимать и сохранять учебную задачу |  |  |
| 60 |  Совершенствование техники скольжения. | Комбинированный урок1 | Лыжи | Рууд принимать и сохранять учебную задачу |  |  |
| 61 | Формирование  умения ходьбы на лыжах | Комбинированный урок1 | Лыжи |  |  |  |
| 62 | Формирование  умения ходьбы на лыжах | Комбинированный урок |  Лыжи | Кууд принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |  |
| 63 | Контроль прохождения  дистанции на лыжах | развивающий контроль1 |  | Лыжи | Рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию |  |  |
| 64 | Закрепление техники передвижения на лыжах | Комбинированный урок1 |  | Лыжи | Рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию |  |  |
| 65 | Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу» | открытие нового знания1 |  | Техника прыжка |  ПУУД описывать технику прыжковых упражнений |  |  |
| 66 | Мой организм. | Урок  теоретической подготовки1 | Работа по учебнику (с.32,33,52) | Знать:Начальные основы анатомии человека.Сердечнососудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат.Работа по учебнику (с.32,33,52) |  |  |  |
| 67 | Лазанье по гимнастической стенке. П/и « По местам» | Комбинированный урок1 |  | Знать: Вис спиной к гимнастической стенке,вис согнув ноги. | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений |  |  |
| 68 | Строевые команды. Эстафеты. | Комбинированный урок1 |  | Знать: Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», « Равняйсь!», «Вольно!» | ПУУД  Различать и выполнять строевые команды. |  |  |
| 69 | Бросок и ловля теннисного мяча. | открытие нового знания1 |  | Знать: Бросок и ловля мяча | ПУУД осваивать технику бросков теннисного мяча |  |  |
| 70 | Закрепление. Бросок и ловля теннисного мяча. | Комбинированный урок1 |  | Бросок и ловля мяча | ПУУД  закреплять  технику бросков теннисного мяча |  |  |
| 71 | Игры с теннисным мячом. Метание в цель. | Комбинированный урок1 |  | Бросок и ловля мяча | ПУУД осваивать  технику метания малого мяча |  |  |
| 72 | Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом» | Комбинированный урок1 |  | Эстафеты, соревнование, мяч | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД |  |  |
| 73 | Командные спортивные игры. Виды спорта. | Урок  теоретической подготовки1 | Работа по учебнику -с.60 | Знать: Командные спортивные игры. Виды спорта: спортивная гимнастика, прыжки  в воду, синхронное плавание,  прыжки  на  батуте, фристайл,  настольный тенниса, теннис, плавание, футбол. |  |  |  |
| 74 | Закрепление по теме: «Техника ходьбы и бега» | развивающий контроль1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3( 4 ) минуты  в чередовании с ходьбой | Знать: Техника ходьбы и бега | Пууд осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения |  |  |
| 75 | Прыжки в длину с места. Эстафеты. | открытие нового знания1 | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг).  Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);  повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»   | Знать: Техника прыжка | Пууд,рууд соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |  |  |
| 76 | Прыжки через качающуюся скакалку. | открытие нового знания1 | Знать: Техника прыжка, скакалка | ПУУД   проявлять качества силы и координации  при  выполнении прыжковых   упражнений |  |  |
| 77 | Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры. | Комбинированный урок1 | Знать: Техника прыжка, скакалка | Пууд осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 78 | Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры. | Комбинированный урок1 |  | Техника прыжка, скакалка | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений     |  |  |
| 79 | Подвижные игры. | Комбинированный урок1 | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | Эстафеты, соревнование | Пууд осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 80 | Упражнения на развитие координации движения. | Комбинированный урок1 | ОРУ в движении.Проверить умение выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости.3.Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Равновесие, скамья | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений     |  |  |
| 81 | Упражнения на развитие координации движения. П./и  «Метко в цель» | Комбинированный урок1 | Равновесие, техника броска, мяч | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений    Кууд.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |  |
| 82 | Упражнения на развитие координации движения. | Комбинированный урок1 | Равновесие, мяч, скамья | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений     |  |  |
| 83 | Контрольные нормативы. Физические качества. | Урок  теоретической подготовки1 | Работа по учебнику -с.50,58. | Знать: Понятия о нормативах по физической культуре. Физические качества: развитие выносливости. |  |  |  |
| 84 | Подтягивание( мальчики-в висе, девочки- вис лёжа). П/и «Салки с мячом». | открытие нового знания1 |  | Подтягивание, турник |  Рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию |  |  |
| 85 | Подтягивание ( мальчики-в висе, девочки- вис лёжа). | Комбинированный урок1 |  | Подтягивание, турник | Пууд  осваивать технику подтягивания |  |  |
| 86 | Подтягивание( мальчики-в висе, девочки- вис лёжа). | Комбинированный урок1 |  | Подтягивание, турник | Пууд  осваивать технику подтягивания |  |  |
| 87 | Упражнения для сохранения равновесия. Игра-эстафета с ведением мяча  и передачей следующему. | Комбинированный урок1 | ОРУ в движении. 2.Проверить умение выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости.3.Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.рефлексия | Эстафета | Пууд осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 88 | Упражнения для сохранения равновесия. | Комбинированный урок1 | Равновесие, скамья | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений     |  |  |
| 89 | Прыжки в длину с места. | Комбинированный урок1 |  | Техника прыжка | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений     |  |  |
| 90 | Прыжки в длину с места. | Комбинированный урок1 |  | Техника прыжка | ПУУД   проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений     |  |  |
| 91 | Учёт по прыжкам в длину с места. | развивающий контроль1 |  | Техника прыжка | Пууд  осваивать технику прыжков в длину |  |  |
| 92 | Ведение мяча в шаге. | открытие нового знания1 | Разминка с  мячами. Тренировочные упражнения в ловли мяча. эстафеты с волейбольными мячами. Игры с различными мячами | Ведение мяча | Пууд  осваивать технику ведения мяча |  |  |
| 93 | История физической культуры | Урок  теоретической подготовки1 | Работа по учебнику-с.64 |   Знать:  История физической культуры и Олимпийское образование.   История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей. |  |  |  |
| 94 | Прыжок  в длину с места толчком двух ног. Длительный бег. | открытие нового знания1 |  | Знать: Техника прыжка толчком | ПУУД соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |  |  |
| 95 | Прыжок  в длину с места толчком двух ног. | Комбинированный урок1 |  | Техника прыжка | Пууд  осваивать технику прыжка |  |  |
| 96 | Прыжок  в длину с места толчком двух ног. | Комбинированный урок1 |  | Техника прыжка | Пууд  осваивать технику прыжка |  |  |
| 97 | Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут) Эстафеты. | Комбинированный урок1 | ОРУ в движении. СУ.  Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений | Эстафеты. | Пууд  проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 98 | Эстафеты. | Комбинированный урок1 | Комбинированный урокОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | Эстафеты. | Пууд  проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 99 | Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут) | развивающий контроль1 | ОРУ в движении. СУ.  Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений | Знать: Техника длительного бега | Пууд  проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |  |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
|  | *Основная литература для  учителя* |
| 1 | Программа по учебным предметам. Физическая культура 1-4 класс. Академкнига/Учебник. А.В.Шишкина. |
| 2 |   Физическая культура,  1-2 класс, Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., 2013. |
| 3 | Рабочая программа по физической культуре |
|  | *Дополнительная литература для учителя* |
| 4 |   Интернет ресурсы. |
|  | *Дополнительная литература для обучающихся* |
| 5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. |
|  | *Технические средства обучения* |
| 6 | Музыкальный центр, ноутбук, проектор. |
|  | *Учебно-практическое оборудование* |
| 7 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) |
| 8 | Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 9 | Палка гимнастическая |
| 10 | Скакалка детская |
| 11 | Мат гимнастический |
| 12 | Кегли |
| 13 | Обруч |
| 14 | Планка для прыжков в высоту |
| 15 | Флажки  разметочные |
| 16 | Рулетка измерительная |
| 17 | Аптечка |

Лист дополнений и изменений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид изменений | Основание | Подпись |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |