«Согласовано» «УТВЕРЖДАЮ»

Председатель м/о И. О. директора ГБОУ СОШ № 121

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ягудин Р.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сметлев В.С.

25.08.2014 год. 25.08.2014 год.

Календарно – тематическое планирование

по физической культуре

для 1 «А» «Б» «В» класса

на 2014 – 2015 учебный год

Разработчики: Петрович Зоя Александровна

Ивашина Ирина Владимировна

Москва 2014 год

**Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» для I—IV классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавания отводится 102 часа в год, для I класса (99 часов). При создании программ учитывались потребности со­временного российского общества в физически крепком и дееспособ­ном подрастающем поколении, способном активно включаться в раз­нообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореали­зации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и ме­тодистов о необходимости обновления содержания образования, вне­дрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012) и примерной программы по физической культуре Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется спортивными (подвижными) играми).

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал подвижные игры на основе футбола, волейбола и баскетбола.

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

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов.

Содержание программного материала по физической культуре для I класса рассчитано: базовое - на 99 часов, 3 часа в неделю.

Целью является формирование разносторонне физически развитой личности, спо­собной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации тру­довой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здо­ровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразви­вающей направленностью. В процессе овладения этой деятель­ностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятель­ность.

С учётом этих особенностей 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:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возмож­ностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упраж­нениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями, подвижным играм, формам активно­го отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

Универсальными компетенциями учащихся 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.

**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.

**Результаты изучения учебного предмета.**

*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 занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культу­ры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укреп­ления здоровья, физического развития и физической подго­товки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основ­ных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела­тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективно­го судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про­ведения;
* организация и проведение занятий физической культу­рой с разной целевой направленностью, подбор для них фи­зических упражнений и выполнение их с заданной дозиров­кой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час­тоты пульса, регулирование её напряжённости во время заня­тий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведе­ния подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении об­щеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отли­чительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбина­ций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятель­ности;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Структура курса

* 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».
* основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. 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 из 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 физическое раз­витие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями со­относится в программе с освоением школьниками соответству­ющего содержания практических и теоретических разделов.

***Формы организации:***

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.

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 учащихся знакомят со способами и правилами органи­зации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с ис­пользованием ранее изученного материала. При освоении зна­ний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых фи­зических упражнений.
* Уроки с образовательно-предметной направленностью ис­пользуются в основном для обучения практическому материа­лу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются пред­мета обучения (например, названия 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 жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо це­ленаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической под­готовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и спо­собам контроля над её величиной (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 знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

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.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед, гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание- девочки.*

*Гимнастическая комбинация. Например, на перекладине вис стоя – для мальчиков, подтягивание.*

*Опорный прыжок:* знакомство с гимнастическим снарядом «козел», перелезание через козла

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание теннисных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием, прыжки в длину с места.

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому(напольному) гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через гимнастическую скамейку; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, на пятках, перекатом стопы, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки, мячи), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 1 класса должны:

**иметь представление:**

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения; о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки; уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.)

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 7-8 | 7,2 – 7,0 | 6,7 – 6,3 | 6,2 – 6,0 | 7,2 – 7,0 | 6,9 – 6,5 | 6,3 – 6,1 |
| Бег 1000 м |  | Без учета времени | | | | | |
| 2 | Координацион-ные | Челночный бег  3x10 м, с | 7-8 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см | 7-8 | 105 - 114 | 115 - 117 | 118 - 120 | 95 - 112 | 113 - 115 | 116 - 118 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7-8 | Без учета времени | | | | | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7-8 | Коснуться пальцами пола | 1 - 2 | 3 - 7 и выше | Коснуться ладонями пола | 3 - 7 | 10 и выше |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 7-8 | 1 | 2—3 | 4 и выше |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 7-8 |  |  |  | 3 и ниже | 9 - 10 | 11 - 12 |
| Подъем туловища за 30 сек. | 7 - 8 | 14 | 18 | 22 | 13 | 16 | 18 |
| 7 | Координационно - силовые | Метание малого мяча на дальность | 7 - 8 | 10 | 13 | 15 | 8 | 9 | 10 |

**Основная организационная форма обучения** – урок.

На уроках применяются методы: показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с обучающимися, отнесённым по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

При изучении учебного материала рабочей учебной программы используются следующие

принципы: принципы систематичности и последовательности, принцип доступности. Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

Применяются технологии обучения: игровая и коммуникативно -информационная.

Проводятся эпизодические мероприятия: соревнования, проводимые в рамках школьной Спартакиады (День Здоровья, «Весёлые старты», соревнования по подвижным играм «Шарбол»); спортивные мероприятия с участием родителей (законных представителей) обучающихся («Мама, папа, я –спортивная семья»)

**Средства обучения**

1.Для учителя: учебные пособия, наглядные пособия оказания первой медицинской помощи, компьютер, спортивное оборудование, спортивный инвентарь, лыжный инвентарь.

2.Для обучающихся: учебник по физической культуре В.И. Лях «Мой друг – физкультура», спортивная форма, спортивный инвентарь.

**Виды контроля**: текущий и итоговый

**Формы контроля**: индивидуальная, групповая, фронтальная.

**Методы контроля**:устный контроль (устный опрос);письменный контроль (тестовая работа);

практический контроль:

зачёт А по технике выполнения упражнений (практические знания и умения);

зачёт Б по нормативным требованиям (практические знания и умения);

зачёт В по умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (практические знания и умения).

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценивания***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

В 1 классе не предусмотрено цифрового оценивания учащихся, только словесные поощрения.

Обучающиеся 1 классов обучаются по учебнику В.И. Ляха «Мой друг – физкультура». Выбор учебника обусловлен тем, что составлен на основе многочисленных иллюстраций и доступного текста; содержит вопросы и задания для повторения и закрепления знаний, умений и навыков, полученных на уроках физической культуры; содержит комплексы упражнений для развития быстроты, гибкости, координации движений; тесты для оценки физической подготовленности.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Учебно- тематический план 1 класса (3 часа в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| **Базовая часть** | | 99 |
| 1 | Вводный урок | 1 |
| Знания о физической культуре | в процессе уроков |
| Техника безопасности | в процессе уроков |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | в процессе уроков |
| 3 | Физическое совершенствование: |  |
| * легкая атлетика | 30 |
| * гимнастика с основами акробатики | 21 |
| * подвижные игры | 17 |
|  | * подвижные игры на основе спортивных | 30 |
| 4 | * общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | в процессе уроков |

### 

**Содержание тем учебного курса 1 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

***Легкая атлетика***

*Бег:* Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (30м; 1000 м*).*

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

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

*Броски:* большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* 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; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

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

Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок вперед, стойка на лопатках, группировка, перекат назад, упор присев, кувы­рок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

*Вольные упражнения (девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, пе­редвижения основными шагами); стилизованный бег и прыж­ки, основные танцевальные шаги.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Волейбол:* ловля мяча на месте и в движении, подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Мяч через сетку», «Мяч соседу», «Шарбол».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств, в процессе проведения уроков.

*Условные обозначения в поурочном планировании по физической культуре:*

(КУ.) – контрольные упражнения (учётные уроки);

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

Учебно - тематический план по разделам

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы разделов | Содержание курса | Характеристика видов деятельности учащихся | Кол-во часов | Формы и методы контроля |
| 1. | Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований | Общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончании занятий. оказание первой медицинской помощи при травмах. | Знать: Требования инструкции по Т/Б (устный опрос)  Уметь: оказывать первую медицинскую помощь при травмах. | 1 – Вводный теоретический материал включён во все уроки |  |
| 2. | Основы знаний о физической культуре | Знания о физической культуре соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. | Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр.  Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в мире  Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.  Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр | комбинированные с физкультминутками и упражнениями. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей. | Фронтальный опрос в течении урока |
|  |  | Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. | Раскрывать понятие «физическая подготовка». |  |  |
| Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.  Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.  Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. | Раскрывать понятие «физическая подготовленность».  Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.  Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. |
| Основные правила развития физических качеств.  Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).  Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:  Признаки утомления организма во время физической подготовки | Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.  Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |
| 3. | Легкая атлетика | Лёгкая атлетика.  Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.  Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности | 30 - комбинированные | 10 – КУ |
| Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.  Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.  Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.  Описывать технику высокого старта.  Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. |
| Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.  Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для I - IVкласса).  Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений  Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.  Описывать технику низкого старта.  Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.  Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений |
|  |  | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.  Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.  Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.  Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность | Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта-лонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. |
| Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих npи метании малого мяча на дальность | Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |  |  |
| 4. | Гимнастика | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.  Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств | 21 - комбинированные | 9 - КУ |
| Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд .Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.  Техника выполнения кувырка назад в положение упор присев Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. | Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.  Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.  Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд  Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.  Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. |
|  |  | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.  Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики | Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.  Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение |  |  |
| Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. | Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.  Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. |
| Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами | Выполнять передвижения разными способами.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их |
| 5. | Игровая деятельность | Игровая деятельность как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья | Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать тактические взаимодействия в игре. | 17 - комбинированные | 7- КУ |
| 6. | Подвижные игры на основе футбола | Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола, как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 10 - комбинированные | 2 - КУ |
|  |  | Техника ведение мяча ногой:  – внутренней и внешней сторонами подъема;  – с разной скоростью и сменой направления;  – с обводкой стоек;  – с применением обманных движений;  – после остановок разными способами. | Описывать технику ведения мяча ногой, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику ведения мяча ногой в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  |  |
|  |  | Техника дриблинга (ведение мяча) разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. | Описывать технику дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка.  Демонстрировать технику дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. |  |  |
| 7. | Подвижные игры на основе баскетбола | Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 10 - комбинированные | 2 - КУ |
|  |  | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  |  |
|  |  | Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для I-IV классов) | Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  |  |
|  |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди |  |  |
| 8. | Подвижные игры на основе волейбола | Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 10- комбинированные | 2 - КУ |
| Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи | Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |
| Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
|  | Итого |  |  | 99 -комбинированные | 32 - КУ |

**Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся** в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности» . Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

**Критерием оценки уровня развития двигательных способностей** также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура” учащиеся 1 классов должны:

1. **Знать**:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. **Уметь**:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

**Демонстрировать** уровень физической подготовленности:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| скоростные | бег 30 м, сек | 6.0 – 6.3 | 6.1- 6.5 |
| скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 118 – 120 и более | 116 - 118 и более |
| силовые | Подтягивание для мальчиков- на высокой перекладине, кол-во раз | 1- 3 и выше |  |
| Подтягивание для девочек- на низкой перекладине, кол-во раз |  | 11-12 и выше |
| - для девочек, упражнение на пресс за 30 секунд кол-во раз | 18 - 22 | 16 - 18 |
| выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| 6-минутный бег, м |
| координация | челночный бег 3х10 м | 8.6- 8.8 | 9.0–9.2 |
| гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 3-7 и более | 7-10 и более |
| Координационно - силовые | Метание малого мяча на дальность | 13 -15 | 9 - 10 |

**Виды самостоятельной работы учащихся.**

Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость ) показанных и изученных на уроках ф/к. Основы теоретических знаний по физической культуре.

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.*

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально- технического оснащения | Необходимое количество | Примечания |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
|  | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования  Примерные программы основного общего образования. Физическая культура | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|  | Физическая культура.  Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях.  1—4 классы | Д |  |
|  | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
|  | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
|  | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
|  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
|  | Плакаты методические | Д |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** | | |
|  | Презентации по разделам программы | Д |  |
| 4 | **Технические средства обучения** | | |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | Аудиоцентр с  возможностью  использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP |
|  | Радиомикрофон | Д |  |
|  | Мультимедийный  компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/вы - ходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
|  | МФУ (многофункциональное устройство) | Д |  |
|  | Цифровая видеокамера | Д | Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
|  | Цифровая фотокамера |  |
|  | Экран на штативе | Д | Минимальные размеры 1,25x1,25 |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
|  | ГИМНАСТИКА | | |
|  | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
|  | Козел гимнастический прыжковый переменной высоты | Г |  |
|  | Перекладина гимнастическая | Г |  |
|  | Скамейка гимнастическая | Г |  |
|  | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
|  | Коврик гимнастический | К |  |
|  | Станок хореографический | Г |  |
|  | Маты гимнастические | Г |  |
|  | Мяч набивной ( 1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
|  | Мяч малый (теннисный) | К |  |
|  | Скакалка гимнастическая | К |  |
|  | Палка гимнастическая | К |  |
|  | Легкая атлетика | | |
|  | Рулетка измерительная (10м, 50м) | Д |  |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
|  | Номера нагрудные | Г |  |
|  | Спортивные игры | | |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и с сеткой | Г |  |
|  | Мячи баскетбольные | Г |  |
|  | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
|  | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
|  | Сетка волейбольная | Д |  |
|  | Мячи волейбольные | Г |  |
|  | Табло перекидное | Д |  |
|  | Ворота для мини- футбола | Д |  |
|  | Сетка для мини- футбола | Д |  |
|  | Мячи футбольные | Г |  |
|  | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
|  | Средства доврачебной помощи | | |
|  | Аптечка медицинская | Д |  |
|  | Спортивные залы (кабинеты) | | |
|  | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| Спортивный зал гимнастический |
|  | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
|  | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
|  | Пришкольный стадион (площадка) | | |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
|  | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
|  | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
|  | Гимнастический городок | Д |  |
|  | Полоса препятствий | Д |  |

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

Список литературы

1. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы.-5-е изд.-М.:Просвящение, 2012.-61с.
2. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова.-Изд.2-е-Волгоград: Учитель,2012.-171с.
3. Рабочие программы Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.-М.: Просвящение, 2012.
4. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2010.
5. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2011.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
11. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
13. Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учеб. пособие для учителей физической культуры. – Самара: 2005.
14. Ференц Мезэ. Шестьдесят лет Олимпийских игр: пер. с нем. Мирского Л.М. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
16. Калланетик. Система статических и растягивающих упражнений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***I четверть 27 часов*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Легкая атлетика 15 часов (с 1-15 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ урока** |  | | | | **Тема урока** | | | | | **Тип урока** | **Содержание урока** | | **Требования ФГОС** | | | | | |  | | | | **Темы теоретических знаний. ИКТ презентации** | | | | | | **УУД** | | | | | **Дата проведения** | | | |
| 1(1) | Основы знаний (1 час) | | | | Инструктаж по охране труда.  Строевые упражнения | | | | | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  Презентация по л/а   * ОРУ с разными видами шагов.   Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». | | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. | | Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. | | | | текущий | | | | ИКТ «Легкая атлетика- королева спорта» | | | | | | **Познавательные**  Осознание важности физического развития.  Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.  Осмысление умения контролировать величину нагрузки по состоянию самочувствия при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | | | | |  |  | | |
| БЕГ  2(2) | Спринтерский бег (6 часов) | | | | Стартовый разгон  Развитие скоростных способностей. | | | | | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)   * Подготовка к троеборью   Игра «Пустое место». | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | Иметь представление о темпе, скорости и  объеме физических упражнений. | | | | текущий | | | | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия. | | | | | |  |  | | |
| 3(3) | Техника бега.  Старт бег по дистанции  финиширование  Понятия: эстафета, старт, финиш  Развитие скоростных способностей. | | | | | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)   * Подготовка к троеборью   Игра «Гуси-лебеди». | | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью до 30 м.  Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | | Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.  Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью. | | | текущий | | | | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия. | | | | | | **Коммуникативные**  Умение слушать и понимать других  Формирование умения составления комплексов упражнений.  Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)  Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | | | |  |  | | |
| 4(4) | Высокий старт  Развитие скоростных способностей. | | | | | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта 2 -3 х 20 – 30 метров   * Бег 30м на результат:   Мальчики 6.0-6.7-7.2  Девочки 5.2-6.0-7.0  Игра «Смена сторон». | | Уметь демонстрировать технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью. | | | Иметь представление о темпе, скорости и  объеме физических упражнений. | | | КУ | | | | Техника высокого старта | | | | | |  |  | | |
| 6(6) | Старт бег по дистанции  финиширование | | | | |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров.   * Бег 30 м на результат:   Мальчики 6.0 -6.7-7.2  Девочки 6.3 -6.9 -7.5  Игра «Вороны и воробьи». | | Уметь демонстрировать технику старта и финиша  Уметь пробегать финишную линию с максимальной скоростью | | | Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью | | | Текущий | | | | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия. | | | | **Метапредметные**  характеристика действий и поступков, их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; | | | | | | |  |  | | |
| 7(7) | Техника челночного бега 3х10.  Финальное усилие. Эстафеты. | | | | | Изучение нового материала | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 30 метров   * Эстафеты, встречная эстафета. | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | | Знать технику челночного бега 3х10 | | | Текущий | | | | Техника челночного бега 3х10. | | | | **Регулятивные**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | | | | | | |  |  | | |
| 8(8) | Финальное усилие. Эстафеты. | | | | | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров   * Челночный бег 3х10 на результат: * Эстафеты, встречная эстафета. | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  Передачу эстафетной палочки | | | Знать технику финального усилия, технику челночного бега 3х10 | | | КУ | | | | Техника финального усилия | | | |  |  | | |
| ПРЫЖКИ  9(9) | Развитие скоростно-силовых качеств.  Техника прыжка в длину с места. | | | | | Изучение нового материала | ОРУ с прыжковыми элементами.  Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления.  Игра «Гуси-лебеди». | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | | | Знать технику прыжков с места | | | Текущий | | | | Техника прыжка в длину с места.  Приёмы и навыки прыжков | | | |  |  | | |
| 10(10) | Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | | | | | Комплексный | ОРУ с прыжковыми элементами.  Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам . Многоскоки.  Игра «Прыгающие воробушки». | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | | | Знать разновидности многоскоков | | | Текущий | | | | Правила соревнований в беге, прыжках | | | |  |  | | |
| 11(11) | Техника прыжка в длину с места.  Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | Комплексный | ОРУ с прыжковыми элементами.  Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам . Многоскоки.  Игра «Прыгающие воробушки». | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | | | Знать разновидности многоскоков | | | Текущий | | | | Техника прыжка в длину с места. | | | |  |  | | |
| 12(12) | Развитие скоростно-силовых качеств.  Техника прыжка в длину с места. | | | | | Совершенствование | ОРУ с прыжковыми элементами.  Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой   * Прыжки в длину с места на результат:   Мальчики 120-115-105  Девочки 118-113-95   * Игра «Прыгающие воробушки». | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | | | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | | | КУ | | | | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.  Техника прыжка в длину с места. | | | | **Метапредметные**  характеристика действий и поступков, их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; | | | | | | |  |  | | |
| Прыжки (4 часа) | | | |
| МЕТ АНИЕ  13(13) | Метание (3 часа) | | | | Техника метания малого мяча  Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | | Обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.  Игра «Попади в цель» | | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | Знать Т.Б. при м.м.м., основы правильной техники выполнения метания. | | | текущий | | | | Техника метания малого мяча | | | |  |  | | |
| 14(14) | Метание мяча на дальность. | | | | | Комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние.  Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.  Игра «Попади в цель» | | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | Знать Т.Б. при м.м.м., основы правильной техники выполнения метания. | | | текущий | | | | Техника метания т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | | | | | | **Предметные:** объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их. | | | | |  |  | | |
| 15(15) | Метание мяча на дальность.  Техника метания малого мяча | | | | | Совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).   * Метание теннисного мяча с 2   шагов разбега на дальность.  Мальчики 15- 13- 10  Девочки 10 - 9 - 8 | | Уметь демонстрировать технику ммм. | | | Знать, основы правильной техники выполнения метания. | | | КУ | | | | Техника метания т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | | | | | |  |  | | |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 16(1) |  | СУ. Основы знаний  Инструктаж по ТБ  Развитие координационных способностей. | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ, на занятиях по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. | Знать ТБ, на занятиях по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | текущий | ИКТ «История акробатики и гимнастики».  Инструктаж по ТБ, на занятиях по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Познавательные**  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.   Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций   . |  |  | | 17(2) |  | Акробатические упражнения  Техника гимнастич. упражнений | Комплексный | ОРУ с массажными мячами. . Ознакомление с комплексом вольных упражнений в виде восьмерок, разучивание комплекса вольных упражнений на восемь счетов. | Уметь выполнять комплекс вольных упражнений в виде восьмерок | Знать последовательность выполнения комплекс вольных упражнений в виде восьмерок | текущий | Последовательность выполнения комплекс вольных упражнений в виде восьмерок |  |  | | 18(3) |  | Акробатические упражнения  Техника гимнастич. упражнений | Комплексный | ОРУ с массажными мячами. Разучивание комплекса вольных упражнений на восемь счетов, выполнение под музыкальное сопровождение. | Уметь выполнять комплекс вольных упражнений в виде восьмерок | Знать последовательность выполнения комплекс вольных упражнений в виде восьмерок | текущий | Последовательность выполнения комплекс вольных упражнений в виде восьмерок |  |  | | 19(4) |  | Акробатические упражнения  Техника гимнастич. упражнений | Комплексный | ОРУ с массажными мячами. Повторение комплекса вольных упражнений в виде восьмерок. Выполнение под музыкальное сопровождение. | Уметь выполнять ОРУ с массажным мячами | Знать о профилактике плоскостопия | текущий | ИКТ «Профилактика плоскостопия" |  |  | | 20(5) |  | Акробатические упражнения  Техника гимнастич. упражнений | Комплексный | ОРУ с массажными мячами. Выполнение под музыкальное сопровождение. На оценку, (индивидуально или группой). | Уметь выполнять комплекс вольных упражнений под музыку на 8 тактов | Знать технику перекатов и группировок | КУ | Техника перекатов и группировок | **Предметные:** объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их. |  |  | | 21(6) |  | Акробатические  Упражнения  Техника гимнастических упражнений, кувырков. | Комплексный | ОРУ на гимнастических матах, СУ . Специальные беговые упражнения.  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. кувырок вперед, «мост» из положения лежа, стойка на лопатках.  Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.   * Наклоны по линейке из положения сидя   Мальчики -7-2-косн.пальцами-  Девочки -10-7-1  Игра: «Что изменилось?» | Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой | Знать влияние гимнастических упражнений на физиологическое развитие детей. | КУ | Влияние гимнастических упражнений на физиологическое развитие детей. | **Коммуникативные**  Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.  Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |  |  | | 22(7) | Развитие координационных способностей  Развитие гибкости.  Техника гимнастич.упражнений, кувырков. | Комплексный | ОРУ на гимнастических матах. СУ . Специальные беговые упражнения.  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. кувырок вперед, «мост» из положения лежа, стойка на лопатках.Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.   * Пресс-.   Мальчики -22-18-14-  Девочки -18-16-13  Игра: «Что изменилось?» | Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой | Знать влияние гимнастических упражнений на физиологическое развитие детей. | КУ | ИКТ «Оказание первой помощи» |  |  | | 23(8) | Акробатические упражнения | Комплексный | ОРУ на гимнастических матах. Кувырок вперед.  Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс   * «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. | Уметь выполнять кувырок вперед и назад | Знать технику исполнения кувырков вперед и назад | КУ | Техника  стойки на лопатках, техника исполнения кувырков вперед и назад |  |  | | 24(9) | Акробатические упражнения | Комплексный | ОРУ на гимнастических матах. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс   * Стойка на лопатках   Игра «Ловкие ребята» | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Знать технику стойки на лопатках | КУ | Техника выполнения «мост» из положения лежа. | **Регулятивные**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |  |  | | 25(10) | Развитие координационных способностей  Развитие гибкости.  Техника гимнастических упражнений, кувырков. | Комплексный | ОРУ на гимнастических матах. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.  Акробатические соединения из 3 элементов. Стойка на лопатках перекатом назад.  Игра «Совушка» | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Знать технику выполнения «мост» из положения лежа. | текущий | Техника акробатических соединений из 3 элементов |  |  | | 26(11) | Акробатические упражнения | Учетный | ОРУ на гимнастических матах. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.   * Акробатические соединения из 3 элементов. Стойка на лопатках перекатом назад.   Игра «Совушка» | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Знать технику акробатических соединений из 3 элементов | КУ | Техника гимнастических упражнений, кувырков. |  |  | | 27(12) | Развитие гибкости | Совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через линию.  Игра «Совушка» | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Знать комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | текущий | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |  |  | | Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***II четверть 21 час*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (9часов)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№ урока** |  | **Тема урока** | **Тип урока** | **Содержание урока** | **Требования ФГОС** |  |  | **Темы теоретических знаний. ИКТ презентации** | **УУД** | **Дата проведения** | | | 28(1) |  | Развитие силовых способностей  Техника выполнения висов. | Изучение нового  материала | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Техника выполнения висов и упоров.  Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.   * Сгибание и разгибание рук в упоре   Игра «Маскировка в колоннах». | Уметь выполнять. висы, подтягивание в висе, упражнения, на пресс, на развитие гибкости. | Знать технику выполнения висов. | КУ | Техника выполнения висов и упоров | **Метапредметные**  характеристика действий и поступков, их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; |  |  | | 29(2) | Развитие силовых способностей  Техника выполнения висов. | Комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. | Уметь корректировать технику выполнения упражнений | Знать как корректировать технику выполнения упражнений | текущий | Техника выполнения висов и упоров | **Познавательные**  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.   Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций |  |  | | 30 | Опорный прыжок (6 ч) | Упражнения в висе и упорах. | Комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.   * Подтягивание:   мальчики - на высокой перекладине, 4-2-1  девочки – на низкой перекладине.  12-9-3 | Уметь выполнять. висы и упоры | Знать технику выполнения. висов и упоров | КУ | Техника выполнения висов и упоров |  |  | | 31(4) | Техника передвижения по гимнастическому бревну и лазания по гимнастической стенке | Изучение нового  материала | ОРУ со скакалкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 0,5м).  Лазание по гимнастической стенке.  Игра «Посадка картофеля.» | Уметь выполнять передвижения по гимнастическому бревну | Знать технику передвижения по гимнастическому бревну | текущий | Техника передвижения по  гимнастическому бревну |  |  | | 32(5) | Развитие координационных способностей. | Комплексный | ОРУ со скакалкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 0,5м).  Лазание по гимнастической стенке.  Игра «Посадка картофеля» | Уметь лазать по гимнастической стенке | Знать технику передвижения по гимнастическому бревну и лазания по гимнастической стенке | текущий | Техника передвижения по гимнастическому бревну и лазания по гимнастической стенке |  |  | | 33(6) | Развитие координационных и силовых способностей. | Комплексный | ОРУ со скакалкой. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня матов. Перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствия).  Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах,  Эстафета с полосой препятствий | Уметь подтягиваться лёжа на животе на гимнастической скамейке. | Знать технику подтягивания лёжа на животе на гимнастической скамейке | текущий | Техника подтягивания лёжа на животе на гимнастической скамейке | .  **Коммуникативные**  Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.  Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |  |  | | 34(7) | Развитие координационных и силовых способностей. | Комплексный | ОРУ с предметами. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах,  Разбег, наскок на мостик, толчок ногами.  Игра «Светофор» | Уметь делать упражнения на гимнастической скамейке, прыгать через скакалку | Знать дозировку индивидуальных нагрузок | КУ | Дозировка индивидуальных нагрузок |  |  | | 35(8) | Развитие скоростно-силовых и координационныхспособностей. | Комплексный | ОРУ с гимн.палкой. Опорный прыжок- наскок на козла с места и с разбега согнув ноги, вскок в упор на голени- соскок Игра «Светофор» | Уметь выполнять соскок с бревна прогнувшись. | Знать технику соскока прогнувшись | текущий | Техника соскока прогнувшись |  |  | | 36(9) | Круговая тренировка. | Комплексный | ОРУ с предметами. ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках:  1.прыжки через скакалку  2.упражнения на пресс  3.упражнения на гибкость  4.упражнения на швед.стенке  5.упражнения с гимнастической скамейкой  Эстафета с полосой препятствий | Уметь выполнять эстафету с полосой препятствий | Знать этапы эстафеты с полосой препятствий, и технику их преодоления. | текущий | Этапы эстафеты с полосой препятствий, и техника их преодоления. |  |  |   ***Подвижные игры (12 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37(10) 1 |  | | | | | Игровой урок | | Изучение нового материала | | | | Инструктаж т/б по спортивным играм. ОРУ со скакалкой , игра: «Удочка», прыжки через длинную качающую скакалку , « Часы пробили ровно час…" | | Соблюдать т/б..при подвижных играх в зале. | | | Знать т/б.при подвижных играх в зале. | | | текущий | | | | Т.Б..при подвижных играх в зале.  Техника прыжков через скакалку | | | | | |  |  | | | |  | | |
| 38(11) 2 | Развитие скоростных способностей | | Комплексный | | | | ОРУ со скакалкой , игра: «Удочка», прыжки через длинную качающую скакалку , « Часы пробили ровно час…" | | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. | | | Знать правила игры. Уметь играть в подвижные игры. | | | текущий | | | | Техника прыжков через скакалку | | | | | | **Познавательные**  Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации.  **Коммуникативные**  Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при подводящих к игре упражнениях  **Регулятивные**  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. |  | | | |  | | |
| 39(12) 3 | Развитие скоростных способностей | | Комплексный | | | | ОРУ со скакалкой. Игра: «Бой петухов», « Сдвинуть с места». | | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами | | | Знать правила игры. Уметь играть в подвижные игры. | | | текущий | | | | Техника прыжков со скакалкой | | | | | |  | | | |  | | |
| 40(13) 4 | Развитие скоростных способностей | | Комплексный | | | | ОРУ со скакалкой. Игра: «Бой петухов», « Сдвинуть с места». | | Уметь прыгать через скакалку разными способами | | | Знать правила игры. Уметь играть в подвижные игры. | | | текущий | | | | Правила игры | | | | | |  | | | |  | | |
| 41(14) 5 | Развитие скоростных способностей  Развитие координационных способностей | | Комплексный  Комплексный | | | | ОРУ с мячами   * Игра «Перестрелка», изменяя правила игры (с двумя мячами)   ОРУ с мячами  Эстафета с предметами. | | Уметь осмысливать правила игры.  Уметь осмысливать правила  игры. | | | Знать правила игры. Уметь играть в подвижные игры.  Знать  правила игры. Соблюдать т/б. | | | КУ | | | | Правила игры  Правила игры | | | | | |  | | | |  | | |
|  |  |  | | | |  | | |
|  | | | | |
| 42(15) 6 | Развитие координационных способностей | | Комплексный | | | | ОРУ с мячами  Игра «Перестрелка», изменяя правила игры (с двумя мячами) | | Уметь осмысливать правила игры. | | | Знать правила игры. Соблюдать т/б. | | | текущий | | | | Правила игры | | | | | | **Коммуникативные**  Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.   Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |  | | | |  | | |
| 43(16) 7 | Развитие координационных способностей | | Комплексный | | | | ОРУ с набивными мячами.   * Игра- эстафета на время , цветные мячи. | | Уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками | | | Знать правила игры. Соблюдать т/б. | | | КУ | | | | Правила игры | | | | | |  | | | |  | | |
| 44(17) 8 | Развитие координационных способностей | | Комплексный | | | | ОРУ с мячами  Игра « Два мяча», «Четыре мяча». | | Уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками | | | Знать правила игры. Соблюдать т/б. | | | текущий | | | | Правила игры | | | | | |  | | | |  | | |
| 45(18) 9 |  | | | | | Развитие координационных способностей | | Комплексный | | | | ОРУ с мячами   * Игра « Два мяча», «Четыре мяча». | | Уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками | | | Знать правила игры. Соблюдать т/б. | | | КУ | | | | Правила игры | | | | | |  | | | |  | | |
| 46(19) 10 |  | | | | | Развитие координационных способностей | | Комплексный | | | | ОРУ с мячами  Техника броска и ловли мяча.  Игра «Ручной мяч». | | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | | | Знать планирование собственной игровой деятельности, распределение нагрузок и отдых в процессе игры. | | | текущий | | | | Правила игры | | | | | | **Предметные:** объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их. |  | | | |  | | |
| 47(20) 11 |  | | | | | Развитие координационных способностей | | Комплексный | | | | ОРУ с мячами  Техника броска и ловли мяча.  Игра «Ручной мяч». | | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | | | Знать планирование собственной игровой деятельности, распределение нагрузок и отдых в процессе игры. | | | текущий | | | | Правила игры | | | | | |  |  | | | |  | | |
| 48(21) 12 |  | | | | | Развитие координационных способностей | | Комплексный | | | | ОРУ с мячами  Техника броска и ловли мяча.  Игра «Ручной мяч». | | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | | | Знать планирование собственной игровой деятельности, распределение нагрузок и отдых в процессе игры. | | | КУ | | | | Правила игры | | | | | |  |  | | | |  | | |
| Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***III четверть 36 часов (с 49- 87 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Подвижные игры общей направленности (5 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ урока** |  | | | | **Тема урока** | | | **Тип урока** | | | | **Содержание урока** | | **Требования ФГОС** | | |  | |  | | | **Темы теоретических знаний. ИКТ презентации** | | | | | | | **УУД** | | | | | **Дата проведения** | | | |
| 49(1) |  | | | | Игровой урок | | | Изучение нового  материала | | | | Инструктаж т/б по спортивным играм в 3 четверти.  ОРУ с гимнастическими палками.  Игра «Ручной мяч». | | Соблюдать т/б. | | | Знать Т.Б. на уроках игровой деятельности | | текущий | | | ИКТ «Спортивные игры»  Инструктаж т/б по спортивным играм в 3 четверти | | | | | | | **Познавательные**  Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации. | | | | |  | | |  |
| 50(2) |  | | | | Развитие скоростных способностей | | | комплексный | | | | ОРУ с гимнастическими палками.   * Игра «Ручной мяч». | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | Знать правила игры. | | КУ | | | Правила игры | | | | | | | **Метапредметные**  характеристика действий и поступков, их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; | | | | |  | | |  |
| 51(3) | Развитие скоростных и координационных способностей | | | комплексный | | | | ОРУ с гимнастическими палками.  Игра «Мяч ловцу». | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | Знать правила игры. | | текущий | | | Правила игры | | | | | | |  | | |  |
| 52(4) | Развитие скоростных и координационных способностей | | | комплексный | | | | ОРУ с гимнастическими палками.   * Игра «Мяч ловцу». | | Уметь организовать самостоятельную игровую деятельность | | | Знать к организовать самостоятельную игровую деятельность | | КУ | | | Правила игры | | | | | | |  | | | | |  | | |  |
| 53(5) | Подвижные игры на основе  л/атлетики  Развитие скоростно-силовых способностей | | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с предметами. Игры «Кто дальше бросит», Кто обгонит».Эстафеты. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | Знать подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | текущий | | | Разновидности эстафет | | | | | | | **Регулятивные**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | | | | |  | | |  |
| 54(6) | Подвижные игры на основе  л/атлетики  Развитие скоростно-силовых способностей | | | закрепление  совершенствование | | | | ОРУ с предметами.   * Игры «Кто дальше бросит», Кто обгонит».   Эстафеты | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | Знать подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | КУ | | | Разновидности эстафет | | | | | | |  | | |  |
|  | ***Подвижные игры на основе футбола 10 часов (с 55 - 64 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |
| 55(7)1 | Подвижные игры на основе футбола  Техника ведения мяча.  Разметка игрового поля  Развитие скоростно-силовых способностей | | | Изучение нового материала | | | | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Остановка и передача мяча ногой на месте. Ведение правой (левой) ногой в движении шагом.  Игра «Передал- садись». | | Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, остановка, ведение мяча ногой в процессе подвижных игр. | | | Знать технику остановки и передачи мяча на месте и в движении | | | | текущий | | | | | ИКТ «История футбола»  Техника остановки и передачи мяча на месте и в движении | | |  | | |  | | |  | | |
| 56(8)2 | Подвижные игры на основе футбола  Техника ведения мяча.  Разметка игрового поля | | | Обучение | | | | ОРУ с предметами и без.  Ведение мяча:  – внутренней и внешней сторонами подъема;  – с разной скоростью и сменой направления;  Подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч водящему» | | Уметь играть в подвижные игры с ведением мяча ногой | | | Знать подвижные игры с ведением мяча ногой | | | | текущий | | | | | Техника ведения мяча.  Разметка игрового поля | | | **Предметные:** объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их. | | |  | | |  | | |
| 57(9)3 | Подвижные игры на основе футбола  Развитие скоростно-силовых способностей | | | комплексный | | | | ОРУ с предметами и без.  Ведение мяча:  – внутренней и внешней сторонами подъема;  – с разной скоростью и сменой направления;  Подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч водящему» | | Уметь играть в подвижные игры с ведением мяча ногой | | | Знать подвижные игры с ведением мяча ногой | | | | текущий | | | | | Взаимодействия игроков в команде | | | **Метапредметные**  характеристика действий и поступков, их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; | | |  | | |  | | |
| 58(10)4 | Подвижные игры на основе футбола  Развитие скоростно-силовых способностей | | | Обучение | | | | ОРУ с предметами и без.  Ведение мяча:  – с обводкой стоек;  – после остановок разными способами.  Подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч водящему» | | Уметь взаимодействовать в команде. Выполнять правила игры | | | Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | | | | текущий | | | | | Техника ведения мяча.  Взаимодействия игроков в команде | | |  | | |  | | |
| 59(11)5 | Подвижные игры на основе футбола  Развитие скоростно-силовых способностей | | | закрепление  совершенствование | | | | ОРУ с предметами и без.   * Подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч водящему» | | Уметь взаимодействовать в команде. Выполнять правила игры | | | Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | | | | КУ | | | | | Взаимодействия игроков в команде | | |  | | |  | | |
| 60(12)6 |  | | | | Подвижные игры на основе футбола  Техника дриблинга  Развитие скоростно-силовых способностей | | | Обучение | | | | ОРУ с предметами и без.  Дриблинг (ведение мяча) разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка.  Подвижная игра: «Ловкие ребята» | | Уметь применять технику дриблинга | | | Знать технику дриблинга  Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | | | | текущий | | | | | Техника дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. | | | **Предметные:** объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их. | | |  | | |  | | |
| 61(13)7 |  | | | | Подвижные игры на основе футбола  Техника дриблинга  Развитие скоростно-силовых способностей | | | комплексный | | | | ОРУ с предметами и без.  Дриблинг (ведение мяча) разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка.  Подвижная игра: «Ловкие ребята» | | Уметь применять технику дриблинга | | | Знать технику дриблинга  Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | | | | текущий | | | | | Техника дриблинга разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка. | | | **Регулятивные**  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | | |  | | |  | | |
| 62(14)8 |  | | | | Подвижные игры на основе футбола  Взаимодействия игроков в команде | | | комплексный | | | | ОРУ с предметами и без.  Ведение мяча:  – с обводкой стоек;  – после остановок разными способами.  Дриблинг (ведение мяча) разными частями стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка.  Подвижная игра: «Ловкие ребята» | | Уметь владеть мячом | | | Знать взаимодействия в команде. Выполнение правил игры | | | | текущий | | | | | Взаимодействия игроков в команде | | | **Познавательные**  Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации. | | |  | | |  | | |
| 63(15)9 |  | | | | Подвижные игры на основе футбола  Техника остановки и передачи мяча | | | комплексный | | | | ОРУ с предметами и без.  Остановки мяча:  – подошвой и разными частями стопы.  Передачи мяча:  – короткие и средние;  – выполняемые разными частями стопы. | | Уметь применять технику остановки и передачи мяча | | | Знать технику остановки и передачи мяча | | | | текущий | | | | | Техника остановки и передачи мяча | | |  | | |  | | |  | | |
| 64(16)10 |  | | | | Подвижные игры на основе футбола  Развитие скоростно-силовых способностей | | | закрепление  совершенствование | | | | ОРУ с предметами и без.   * Ведение мяча:   – с обводкой стоек;  – после остановок разными способами.   * Остановки мяча:   – подошвой и разными частями стопы.   * Передачи мяча:   – короткие и средние;  – выполняемые разными частями стопы. | | Уметь владеть мячом | | | Знать технику владения мячом | | | | КУ | | | | | Техника владения мячом | | | **Предметные:** объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их. | | |  | | |  | | |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола 10 часов (с 65 -74 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65(17)  1 |  | | | | Подвижные игры на основе баскетбола  Развитие координационных способностей | | | Изучение нового материала | | | | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.  Игра «Передал- садись». | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | | | Знать технику ловли и передачи мяча в движении | | | текущий | | | | ИКТ «История баскетбола»  Техника ловли и передачи мяча в движении | | | **Познавательные**  Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.   Осмысление техники выполнения | | | | | |  | |  | | |
| 66(18)  2 |  | | | | Подвижные игры на основе баскетбола  Развитие координационных способностей | | | комплексный | | | | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.  Игра «Передал- садись». | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | | | Знать разметку игрового поля | | | текущий | | | | Техника ведения мяча.  Разметка игрового поля. | | |  | |  | | |
| 67(19)  3 | |  | | | Подвижные игры на основе баскетбола  Развитие координационных способностей | | | комплексный | | | | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди.   * Разметка игрового поля.   Игра «Мяч среднему». | | Уметь: держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. | | | Знать технику ведения мяча  Знать Разметку игрового поля. | | | КУ | | | | Техника броска двумя руками от груди.  Разметка игрового поля. | | |  | |  | | |
| 68(20)  4 | | Подвижные игры на основе баскетбола  Развитие координационных способностей | | | комплексный | | | | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.  Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». | | Уметь: держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. | | | Знать: правила работы с мячом. | | | текущий | | | | Техника передачи мяча в парах. | | | **Метапредметные**  характеристика действий и поступков, их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; | | | | | |  | |  | | |
| 69(21)  5 | |  | | | Подвижные игры на основе баскетбола  Развитие координационных способностей | | | комплексный | | | | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.  Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». | | ***Уметь***: выполнять ведение мяча на месте, в движении бегом | | | Знать технику ведения мяча на месте, в движении бегом | | | текущий | | | | Техника ведения мяча на месте, в движении бегом | | | **Коммуникативные**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | | | | | |  | |  | | |
| 70(22)  6 | |  | | | Подвижные игры на основе баскетбола  Развитие координационных способностей | | | Комплексный | | | | ОРУ с мячом.. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.   * Передача в парах.   Игра «Школа мяча». | | Уметь: правильно выполнять бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. | | | Знать технику броска мяча в кольцо двумя руками от груди. | | | КУ | | | | Техника броска мяча в кольцо двумя руками от груди. | | |  | |  | | |
| 71(23)  7 | | Подвижные игры на основе баскетбола  Развитие координационных способностей | | | Комплексный | | | | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.  Игра «Школа мяча». | | Уметь: правильно выполнять основные способы передачи  мяча | | | Знать основные способы передачи  мяча | | | текущий | | | | Основные способы и техника передачи  мяча | | | **Регулятивные**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять  наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | | |  | |  | | |
| 72(24)  8 | | Подвижные игры на материале баскетбола  Развитие координационных способностей | | | Комплексный | | | | ОРУ в движении. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах.  Игра «Мяч в обруч». | | Уметь: правильно выполнять передвижения баскетболиста | | | Знать передвижения баскетболиста | | | текущий | | | | Основные способы и техника передачи  мяча | | |  | |  | | |
| 73(25)  9 | |  | | | Подвижные игры на материале баскетбола  Развитие координационных способностей | | | Комплексный | | | | ОРУ в движении. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах.  Игра «Мяч в обруч». | | Уметь: правильно выполнять передвижения баскетболиста | | | Знать передвижения баскетболиста | | | текущий | | | | Основные способы и техника передачи  мяча | | |  | |  | | |
| 74(26)10 | |  | | | Подвижные игры на основе баскетбола  Развитие координационных способностей | | |  | | | | ОРУ в движении. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.   * Броски мяча в кольцо. Передача в парах.   Игра «Мяч в обруч». | | Уметь правильно выполнять  ведение мяча на месте и в движении. | | | Знать технику ведения мяча на месте и в движении. | | | текущий | | | | Техника ведения мяча на месте и в движении. | | |  | |  | | |
| ***Подвижные игры на основе волейбола 10 часов (с 75 - 84 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75(27)1 | |  | | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | Изучение нового материала | | | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. ОРУ с мячом в движении.  Ловля и передача мяча в движении. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Игра «Мяч через сетку», «Мяч соседу». | | Уметь: реагировать на летящий через сетку мяч, выполнять подачу мяча через сетку | | | Знать разметку игрового поля | | | текущий | | | | ИКТ «Волейбол»  Разметка игрового поля | | | | **Познавательные**  Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.    Анализ игровой ситуации.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.   Осмысление техники выполнения | | | | |  | |  | | |
| 76(28)2 | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | Комплексный | | | ОРУ с мячом в движении. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Игра «Мяч через сетку», «Мяч соседу». | | Уметь выполнять движения и точности передачи мяча | | | Знать подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | | | текущий | | | | Техника движений и точности передачи мяча | | | |  | |  | | |
| 77(29)3 | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | Комплексный | | | ОРУ с мячом в движении. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Игра «Мяч через сетку», «Мяч соседу».   * Разметка игрового поля | | Уметь соблюдать правила безопасности при работе с мячом | | | Знать правила  предупреждения травматизма | | | КУ | | | | Правила предупреждения травматизма | | | |  | |  | | |
| 78(30)4 | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | Изучение нового материала | | | ОРУ с мячом в движении. Правила игры в шарбол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Шарбол». | | Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | | | Знать: правила игры в «Шарбол». | | | текущий | | | | Расстановка игроков на площадке.  Переходы во время игры «Шарбол» | | | |  | |  | | |
| 79(31)5 | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | Обучение | | | ОРУ с мячом в движении. Правила игры в «Шарбол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | | Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | | | Знать: расстановку игроков на площадке, действия игроков на площадке | | | текущий | | | | Расстановка игроков на площадке  Действия игроков на площадке | | | |  | |  | | |
| 80(32)6 | |  | | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | Комплексный | | | ОРУ с мячом в движении. Правила игры в «Шарбол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | | Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | | | Знать: расстановку игроков на площадке, действия игроков на площадке | | | текущий | | | | Расстановка игроков на площадке  Действия игроков на площадке | | | |  | | | | |  | |  | | |
| 81(33)7 | | |  | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | Комплексный | | | ОРУ с мячом в движении. Игра «Шарбол». | | ***Уметь***: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | | | Знать: расстановку игроков на площадке, действия игроков на площадке | | | текущий | | | | Переходы во время игры «Шарбол» | | | | **Коммуникативные**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | | | | |  | |  | | |
| 82(34)8 | | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей. | | | | Комплексный | | | ОРУ с мячом в движении. Игра «Шарбол». | | Уметь описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя их типичные ошибки. | | | Знать переходы во время игры «Шарбол» | | | текущий | | | | Взаимодействия игроков на площадке | | | |  | |  | | |
| 83(35)9 | | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей.  Теория: «Расстановка игроков на площадке  .Переходы во время игры «Шарбол | | | | закрепление техники владения мячом | | | ОРУ с мячом в движении. Игра «Шарбол». | | Уметь описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя их типичные ошибки. | | | | Знать технику игровых действий и приемов, | | КУ | | | | Техника игровых действий и приемов, техника подачи мяча. | | | | **Регулятивные**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | |  | |  | | |
| 84(36)10 | | | Подвижные игры на основе волейбола  Развитие координационных способностей.  Теория: «Расстановка игроков на площадке  .Переходы во время игры «Шарбол | | | | закрепление техники владения мячом | | | ОРУ с мячом в движении.  Представление о физичес­ких качествах.  Игра «Шарбол». | | Уметь различать упражнения по воздействию на развитие ос­новных физических качеств (сила, быстрота, выносли­вость). | | | | Знать упражнения по воздействию на развитие ос­новных физических качеств (сила, быстрота, выносли­вость). | | Фронтальный опрос | | | | определения:  сила,  быстрота  выносливость гибкость равновесие. | | | | . | | | | |  | |  | | |
| Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***IV четверть (с 85 – 99 урок)***  ***Легкая атлетика 15 часов (с 85- 99 урок)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ урока** | | | |  | | | **Тема урока** | | **Тип урока** | | | **Содержание урока** | | **Требования ФГОС** | | |  | | |  | | | | **Темы теоретических знаний. ИКТ презентации** | | | | | **УУД** | | | | | **Дата проведения** | | | |
| 85(1) | | | | Спринтерский бег (5 часов) | | | Развитие скоростных способностей  Стартовый разгон | | Обучение | | | Инструктаж по т/б на уроках л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | | Знать: правила Т.Б., строевые упражтения | | | текущий | | | | ИКТ «Легкая атлетика»  Инструктаж по т/б на уроках л/а. | | | | | **Познавательные**  Осознание важности физического развития.  Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.  Осмысление умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | | | |  | |  | |
| 86(2) | | | | Высокий старт | | Обучение | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». | | Уметь демонстрировать технику высокого старта. | | | Знать технику высокого старта | | | текущий | | | | Техника высокого старта | | | | |  | |  | |
| 87(3) | | | | Развитие скоростных способностей  Техника бега | | комплексный | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м.   * Бег 30м на результат:   Мальчики 6.0-6.7-7.2  Девочки 5.2-6.0-7.0  Эстафеты. Игра «Смена сторон» | | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (30м) | | | Знать технику бега | | | КУ | | | | | Техника бега | | | |  | |  | |
| 88(4) | | | | Финальное усилие. Эстафеты. | | комплексный | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры | | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | | | Знать технику финального усилия | | | текущий | | | | | Техника  финального усилия | | | |  | |  | |
| 89(5) | | | | Развитие скоростных способностей  «Бег на короткие и длинные дистанции». | | комплексный | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 10 – 30 метров. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 500 м.  Игра «Удочка». | | Уметь распределять правильно нагрузку на организм | | | Знать самоконтроль ЧСС. | | | КУ | | | | | «Бег на короткие и длинные дистанции».  Самоконтроль ЧСС,  бег на месте | | | |  | | | | |  | |  | |
| 90(6) | | | | Развитие выносливости.  «Бег на короткие и длинные дистанции». | | комплексный | | | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. | | Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения | | | Знать комплекс дыхательных упражнений | | | текущий | | | | | Правильное дыхание при беге. Восстановление дыхания». | | | | **Коммуникативные**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | | | |  | |  | |
| 91(7) | | | | Развитие выносливости | | Комплексный | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.  Челночный бег 3\*10м.  Прыжки через длинную скакалку. | | Уметь правильно дышать при беге, восстанавливать дыхание | | | Знать как правильно дышать при беге, восстанавливать дыхание | | | текущий | | | | | Дыхательные упражнения | | | |  | |  | |
| 92(8) | | | | Развитие выносливости | | Комплексный | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.   * Челночный бег 3\*10м.   Прыжки через длинную скакалку. | | Уметь правильно дышать при беге, восстанавливать дыхание | | | Знать как правильно дышать при беге, восстанавливать дыхание | | | КУ | | | | | «Бег на короткие и длинные дистанции». | | | |  | |  | |
| 93(9) | | | |  | | | Развитие скоростно-силовых качеств. | | Комплексный | | | ОРУ с прыжковыми элементами.  Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину на точность приземления.  Игра «Гуси-лебеди». | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | | | Знать приёмы и навыки прыжков | | | текущий | | | | | Приёмы и навыки прыжков | | | |  | |  | |
| 94(10) | | | | Развитие скоростно-силовых качеств.  Теория: приёмы и навыки прыжков | | Комплексный | | | ОРУ с прыжковыми элементами.  Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам.  Многоскоки.  Игра «Прыгающие воробушки». | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | | | Знать приёмы и навыки прыжков | | | текущий | | | | | Приёмы и навыки прыжков | | | |  | | | | |  | |  | |
| 95(11) | | | | Развитие скоростно-силовых качеств.  Теория: приёмы и навыки прыжков | | Комплексный | | | ОРУ с прыжковыми элементами. Размеренный бег (4-5 мин)  Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.   * Прыжки в длину с места на результат:   Мальчики 120-115-105  Девочки 118-113-95  Игра «Прыгающие воробушки». | | Уметь демонстрировать технику прыжков | | | Знать технику прыжков | | | КУ | | | | | Разновидности прыжков | | | | **Регулятивные**  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | | | |  | |  | |
| 96(12) | | | | Развитие скоростно-силовых качеств.  Техника метания. | | Комплексный | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в цель с 3-4м.  Эстафеты. Игра «Дальние броски» | | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | Знать ОРУ для рук и плечевого пояса | | | текущий | | | | | Имитация техники ммм | | | |  | |  | |
| 97(13) | | | | Развитие скоростно-силовых качеств.  Техника метания. | | Комплексный | | | ОРУ с теннисным мячом. Размеренный бег (5-6 мин)  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  Игра «Попади в цель». | | Уметь моделировать комплексы упражнений с учётом их цели, на развитие силы, быстроты, выносливости | | | Знать как смоделировать комплексы упражнений с учётом их цели, на развитие силы, быстроты, выносливости | | | текущий | | | | | Как смоделировать комплексы упражнений с учётом их цели, на развитие силы, быстроты, выносливости | | | | **Метапредметные**  характеристика действий и поступков, их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; | | | | |  | |  | |
| 98(14) | | | | Развитие скоростно-силовых качеств.  Техника метания. | | Комплексный | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.   * Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность   Игра «Попади в цель». | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | | Знать технику метания м.м.м. | | | КУ | | | | | Техника метания. | | | |  | |  | |
| 99(15) | | | | Понятия в л/а | | Повторение пройденного | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы.   * Бег 1000 метров – Без учета времени | | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | | | Знать т/б на воде, правила приема солнечных и воздушных ванн в период летних каникул. | | | КУ | | | | | Правила приема солнечных и воздушных ванн в период летних каникул,  т/б на воде | | | |  | | | | |  | |  | |

**Основы теоретических знаний о физической культуре.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование раздела** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Содержание занятия** | **Требования ФГОСТ** | |
| **Уметь** | **Знать** |
| 1 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Что такое физическая культура. Техника безопасности на занятиях | вводный | Определение понятия «Физическая культура», для чего необходим данный предмет. Когда и как возникла данная дисциплина. Правила поведения на занятиях. | Объяснить что такое физическая культура, для чего она нужна. | Правила безопасности на занятиях. |
| 2 |  | Основные виды передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки. | вводный | Различия между передвижениями человека и животных. | Различать виды передвижений. | Отличия движений человека от движений животных |
| 3 | Основные виды передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки. | комплексный | Определение понятий: «Бег». «Ходьба». В чем отличия между ними. | Различать виды передвижений | Отличия ходьбы от бега |
| 4 | Основные виды передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки. | комплексный | История возникновения физических упражнений | Различать виды передвижений | Виды передвижений |
| 5 | Основные виды передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки. | комплексный | Что такое прыжки. Виды прыжков. | Различать виды передвижений | Виды прыжков. |
| 6 | Основные дисциплины физической культуры | вводный | Обзор разделов в физической культуре | Отличать разные виды дисциплин ФК | Разделы ФК |
| 7 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Раздел «легкая атлетика» | Рассказать, что входит в раздел легкая атлетика | Что входит в раздел легкая атлетика |
| 8 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Древние Олимпийские игры – состязания атлетов | Иметь представления о спортивных состязаниях | Разновидности спортивных состязаниях |
| 9 | Мир вокруг нас | Основные дисциплины физической культуры | Вводный | Времена года. Зимние и летние Олимпийские игры | Иметь представления о спортивных состязаниях | Времена года |
| 10 |  | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Времена года. Зимние и летние Олимпийские игры. Летние Олимпийские игры | Иметь представления о спортивных состязаниях | Зимние виды спорта |
| 11 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Времена года. Зимние и летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры | Иметь представления о спортивных состязаниях | Летние виды спорта |
| 12 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Времена года. Зимние и летние Олимпийские игры. Олимпийская символика | Иметь представление об Олимпийских играх и Олимпийской символике | Зимние и летние виды спорта |
| 13 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Времена года. Зимние и летние Олимпийские игры. Олимпийская символика | Иметь представление об Олимпийских играх и Олимпийской символике | Знать отличие между зимними и летники Олимпийскими играми. Суть Олимпийских состязаний |
| 14 | Здоровье школьника | Основные знания по организации режима дня школьника | вводный | Что такое режим дня школьника и зачем он нужен. | Иметь представление о режиме дня | О пользе режима дня |
| 15 |  | Основные знания по организации режима дня школьника | комплексный | Составление режима дня школьника | Уметь составлять режим своего дня | Знать, как составляется режим дня |
| 16 | Пища и питательные вещества | вводный | Полезные и вредные продукты питания. Витамины | Иметь представление о пользе натуральных продуктов и их влияния на здоровье человека | Отличать полезные продукты от вредных |
| 17 | Пища и питательные вещества | комплексный | Правила приема пищи | Уметь составлять свой рацион приема пищи | Знать правила приема пищи. |
| 18 | Пища и питательные вещества | комплексный | Витамины. В чем они содержаться. | Иметь представление и пользе овощей и фруктов. | Знать названия витаминов и их пользе |
| 19 | Пища и питательные вещества | комплексный | Вода и питьевой режим | Иметь представление о питьевом режиме | О пользе воды |
| 20 | Пища и питательные вещества | комплексный | Творческая работа на тему: «Пища и питательные вещества. Витамины» | Иметь представление о пользе правильного питания и питьевом режиме. | О пользе правильного питания и питьевом режиме. |
| 21 | Спортивная одежда и обувь | Вводный | Как правильно одеваться. Зимняя и летняя спортивная форма. | Иметь представление о спортивное одежде и обуви. | Знать, как правильно одеваться при разных погодных условиях |
| 22 | Спортивная одежда и обувь | комплексный | Закрепление знаний о спортивной одежде и обуви. Творческое задание «Что я одену» | Уметь правильно подбирать одежду при разных погодных условиях | Знать отличия спортивной одежды в зависимости от времени года и условий занятий |
| 23 | Самоконтроль | вводный | Что такое самоконтроль. Как я себя чувствую? | Уметь определять уровень своего самочувствия | Знать признаки плохого самочувствия |
| 24 | Самоконтроль | комплексный | Урок-беседа. Самоконтроль, что делать, если тебе плохо. | Уметь регулировать свою физическую нагрузку | Знать о технике безопасности на уроках. |
| 25 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Основные дисциплины физической культуры | Вводный | Дисциплина «Гимнастика»  Техника безопасности на данной дисциплине. | Иметь представление о дисциплине «Гимнастика» | Знания техники безопасности по физической культуре |
| 26 |  | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Что такое УГГ. Зачем она нас нужна | Иметь представление об УГГ | Знать основные комплексы УГГ |
| 27 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Правила проведения УГГ | Иметь представление об УГГ | Знать о правильном дыхании при выполнении комплекса УГГ |
| 28 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Обсуждение с классом упражнений УГГ. | Иметь представление об упражнениях УГГ | Знать названия упражнений в комплексах УГГ |
| 29 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Творческое задание – я составляю упражнение | Уметь составлять личный комплекс УГГ | Знать что такое УГГ и для чего она нужна. |
| 30 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Гимнастические снаряды. | Иметь представление о гимнастических снарядах | Знать какие бывают гимнастические снаряды и для чего они нужны |
| 31 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Гимнастические снаряды. Творческое задание «Мой спортивный зал» | Иметь представление о гимнастических снарядах | Знать названия гимнастических снарядов |
| 32 | Здоровье школьника | Закаливание | Вводный | Что такое закаливание. Солнце воздух и вода наши лучшие друзья. Зависимость времен года и типов закаливания | Иметь представление о закаливании | Знать о пользе закаливания |
| 33 |  | Закаливание | комплексный | Правила закаливание. С чего начинать закаливание. Техника безопасности. | Иметь представление о закаливании | Знать о пользе водных процедурах |
| 34 | Закаливание | комплексный | Правила закаливания. Закаливание водой, солнцем, воздухом. | Иметь представление о закаливании | Знать о пользе и опасности при принятиях воздушных и солнечных ванн |
| 35 | Закаливание | комплексный | Проверь себя (тестирование). Творческое задания на тему закаливание. | Иметь представление о закаливании | Знать технику безопасности при закаливающих процедурах |
| 36 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Основные дисциплины физической культуры | Вводный | Спортивные и подвижные игры. Техника безопасности на занятиях | Иметь представление о спортивных и подвижных играх | Знать названия подвижных игр |
| 37 |  | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Отличия спортивных и подвижных игр. Наглядная демонстрация спортивных дисциплин | Иметь представление о спортивных и подвижных играх | Знать правила подвижных игр |
| 38 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Спортивные игры. Какой вид спорта выбираешь ты? Урок-беседа. | Иметь представление о спортивных играх | Знать названия спортивных игр |
| 39 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Подвижные игры. В чем отличия от спортивных. Какие подвижные игры уже знакомы | Уметь отличать подвижные игры от спортивных | Знать отличия спортивных игр от подвижных |
| 40 | Основные дисциплины физической культуры | Комплексный | Подвижные игры. Считалки. Для чего они нужны? Кто такой капитан команды. | Иметь представление о командных подвижных играх | Знать считалки |
| 41 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Подвижные игры. Творческое задание «Моя любимая игра» | Уметь составлять свои подвижные игры | Знать отличия спортивных игр от подвижных |
| 42 | Здоровье школьника | Личная гигиена | Вводный | Что такое личная гигиена. Что в нее входит и для чего она нужна. | Иметь представление о гигиене | Знать средства личной гигиены |
| 43 |  | Личная гигиена | комплексный | Личная гигиена в режиме дня школьника. Гигиена в школе и дома. Микробы. | Иметь представление о личной гигиене. | Знать средства личной гигиены |
| 44 | Личная гигиена | комплексный | Личная гигиена. Уход за одеждой. Творческое задание «я соблюдаю гигиену» | Иметь представление о гигиене | Знать, правила соблюдения личной гигиены |
| 45 | Осанка | Вводный | Понятие «Осанка», что влияет на её формирование. | Иметь представление об осанке | Знать отличия правильной осанки и неправильной |
| 46 | Осанка | комплексный | Упражнения для улучшения осанки. | Иметь представление о правильной осанке | Знать упражнения для улучшения осанки |
| 47 | Плоскостопие | Вводный | Профилактические упражнения. | Иметь представление о плоскостопии | Знать об опасности возникновения плоскостопия |
| 48 | Плоскостопие | комплексный | Задание – проверь себя. (на листке бумаги обрисовать форму стопы) | Уметь делать упражнения для профилактики плоскостопия | Знать упражнения для профилактики плоскостопия |
| 49 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Основы строевой подготовки | Вводный | Виды перестроения. ОРУ – для чего выполняются развивающие упражнения | Иметь представление о видах перестроения. | Знать команды при перестроении |
| 50 |  | Основы строевой подготовки | комплексный | Виды перестроения. ОРУ – упражнения для мышц шеи. | Иметь представление об ОРУ. | Знать упражнения для мышц рук |
| 51 | Основы строевой подготовки | комплексный | Виды перестроения. ОРУ – упражнения для мышц рук | Иметь представление об ОРУ | Знать упражнения для мышц рук |
| 52 | Основы строевой подготовки | Комплексный | Виды перестроения. Повороты. ОРУ – упражнения для мышц туловища | Иметь представление об ОРУ | Знать упражнения для мышц туловища |
| 53 | Основы строевой подготовки | Комплексный | Виды перестроения. Повороты. ОРУ – упражнения для мышц ног | Иметь представление об ОРУ | Знать упражнения для мышц ног |
| 54 | Основы строевой подготовки | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения и техника безопасности при выполнении ОРУ. | Иметь представление об ОРУ | Знать прыжковые упражнения и технику безопасности при выполнении ОРУ |
| 55 | Основы строевой подготовки | комплексный | Творческое задание. Составление комплекса ОРУ | Уметь составлять комплекс ОРУ | Знать основные упражнения |
| 56 | Основы строевой подготовки | комплексный | Творческое задание. Составление комплекса ОРУ | Уметь составлять комплекс ОРУ | Знать основные упражнения |
| 57 | Эстафеты | Вводный | Это такое эстафеты. Виды эстафет. Правила поведения во время эстафет | Иметь представление об эстафетах | Знать последовательность движений во время эстафет |
| 58 | Эстафеты | Комплексный | Эстафеты с использованием инвентаря. В чем заключается успех команды. | Иметь представление об эстафетах | Знать последовательность движений во время эстафет |
| 59 | Эстафеты | комплексный | Эстафеты без использования инвентаря. Роль капитана в победе команды. | Уметь взаимодействовать со всеми членами команды | Знать технику безопасности при проведении командных соревнований |
| 60 | Здоровье школьника | Чередование нагрузки и отдыха . Физкультминутки | вводный | Для чего нужно делать физкультминутку. Признаки утомления. | Иметь представление о физкультминутках | Знать признаки утомления |
| 61 |  | Чередование нагрузки и отдыха . Физкультминутки | комплексный | Примерный комплекс физкультминуток. | Иметь представление о физкультминутках | Знать комплекс физкультминуток |
| 62 | Чередование нагрузки и отдыха . Физкультминутки | комплексный | Творческое задание. Составление и выполнение комплекса физкультминуток. Урок-беседа. | Уметь выполнять комплекс физкультминуток. | Знать о пользе физкультминуток |
| 63 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Общие сведения о строении тела человека | вводный | Связь ОРУ и строения тела человека | Иметь представление об общем строении тела человека | Знать части тела человека |
| 64 |  | Общие сведениях об органах чувств | вводный | Органы зрения, органы слуха. Кожа | Иметь представление об органах чувств | Знать уход за органами слуха |
| 65 | Общие сведения об анатомии человека | вводный | Творческое задание «Нарисуй себя» | Иметь образное представление о строении тела человека |  |
| 66 | Подвижные игры | комплексный | Закрепление правил ранее изученных подвижных игр, обсуждение | Уметь взаимодействовать со всеми членами команды | Знать подвижные игры |
| 67 | Подвижные игры | комплексный | Закрепление игр, с использованием инвентаря | Уметь взаимодействовать со всеми членами команды | Знать подвижные игры |
| 68 | Подвижные игры | комплексный | Творческое задание «Изобрази любимую игру» задание в мини-группах. | Уметь рассказывать и изображать подвижную игру | Знать подвижные игры |
| 69 | Подвижные игры | комплексный | Творческое задание «Изобрази любимую игру» задание в мини-группах. | Уметь рассказывать и изображать подвижную игру | Знать подвижные игры |
| 70 | Здоровье школьника | Органы чувств. Зрение | Вводный | Органы зрения. Что такое гимнастика для глаз и для чего она нужна | Иметь общее представление об органах зрения и гимнастики для глаз | Знать о пользе гимнастики для глаз |
| 71 |  | Органы чувств. Зрение | комплексный | Органы зрения. Береги зрение! – правила. Гимнастика для глаз (основные упражнения) | Иметь общее представление об органах зрения и гимнастики для глаз | Знать основные упражнения для гимнастики для глаз |
| 72 | Органы чувств. Зрение | комплексный | Органы зрения. Береги зрение! – правила. Гимнастика для глаз (основные упражнения). Творческое задание – составить свой комплекс | Уметь составлять свой комплекс упражнений для глаз | Знать основные упражнения для гимнастики для глаз |
| 73 | Органы чувств. Слух | Вводный. | Органы слуха. Личная гигиена. | Иметь общее представление об органах слуха | Знать о гигиене органов слуха |
| 74 | Органы чувств. Слух. | комплексный | Органы слуха. Творческое задание: «что мы слышим». Мир вокруг нас | Иметь общее представление об органах слуха. | Знать о гигиене органов слуха |
| 75 | Органы чувств | комплексный | Органы чувств. Урок-беседа. Творческое задание в мини-группах «что мы слышим и видим» | Уметь сопоставлять что мы видим и слышим | Знать органы чувств. |
| 76 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Плавание | Вводный | Что такое плавание. Какие животные умеют плавать. Техника безопасности на воде | Иметь общее представление о плавании | Знать технику безопасности на воде |
| 77 |  | Плавание | комплексный | Способы плавания. Правила поведения в бассейне и на открытой воде. Личная гигиена. | Иметь общее представление о плавании | Знать способы плавания |
| 78 | Плавание | Комплексный | Способы плавания. Правила поведения в бассейне и на открытой воде. Личная гигиена. | Уметь применять правила поведения в бассейне | Знать правила поведения в бассейне |
| 79 | Плавание | Комплексный | Урок-беседа о пользе плавания. Творческое задание – я умею плавать. Мир вокруг нас | Иметь представление о пользе плавания | Знать технику безопасности на воде |
| 80 | Здоровье школьника | Прогулка на улице – активный отдых | вводный | Техника безопасности при прогулках на улице. Чем себя занять на площадке. Подвижные игры на открытом воздухе | Иметь представление о нормах поведения на улице. | Знать технику безопасности при прогулках на улице. |
| 81 |  | Прогулка на улице – активный отдых | комплексный | Чем себя занять на площадке. Подвижные игры на открытом воздухе. Техника безопасности | Иметь представление о подвижных играх на воздухе. Техника безопасности. | Знать технику безопасности при играх на свежем воздухе |
| 82 | Прогулка на улице – активный отдых | Комплексный | Подвижные игры на открытом воздухе. Техника безопасности | Иметь представление о подвижных играх на воздухе. Техника безопасности. | Знать технику безопасности при играх на свежем воздухе |
| 83 | Прогулка на улице – активный отдых | Комплексный | Подвижные игры на открытом воздухе. Техника безопасности | Иметь представление о подвижных играх на воздухе. Техника безопасности. | Знать технику безопасности при играх на свежем воздухе |
| 84 | Прогулка на улице – активный отдых | Комплексный | Подвижные игры на открытом воздухе. Техника безопасности | Иметь представление о подвижных играх на воздухе. Техника безопасности. | Знать подвижные игры на улице. |
| 85 | Прогулка на улице – активный отдых | комплексный | Подвижные игры на открытом воздухе. Техника безопасности. Творческое задание в группах Мы гуляем. | Уметь взаимодействовать с членами команды | Знать правила игр на свежем воздухе |
| 86 | Режим дня. Здоровый сон. | Вводный | Зачем нужен режим дня. Зачем мы спим? Мир вокруг нас.( луна и солнце) | Иметь общее представление о режиме дня | Знать о пользе режима дня |
| 87 | Режим дня. Здоровый сон | комплексный | Зачем нужен режим дня. Зачем мы спим? Что такое здоровый сон. Мир вокруг нас.( луна и солнце) | Иметь общее представление о здоровом сне. | Знать о пользе сна |
| 88 | Режим дня. Здоровый сон | комплексный | Творческое задания «Мир сна», нарисуй свой день | Уметь придерживаться режима дня | Знать о режиме дня и пользе сна. |
| 89 | Мир вокруг нас. Активный летний отдых. | Туристические походы. | Вводный | Что такое поход. Какие вещи нам нужны. Техника безопасности | Иметь общее представление о походах | Знать технику безопасности в походе |
| 90 |  | Туристические походы | Комплексный | Что такое поход. Какие вещи нам нужны. Техника безопасности. | Иметь общее представление о походах | Знать какие вещи нужны в походе |
| 91 | Туристические походы | Комплексный | Компас и стороны света. Мир вокруг нас. | Иметь общее представление о сторонах света | Знать стороны света |
| 92 | Туристические походы | комплексный | Техника безопасности во время отдыха на природе. Ядовитые ягоды, грибы. | Иметь общее представление о технике безопасности | Знать ядовитые ягоды, грибы. |
| 93 | Туристические походы | комплексный | Творческое задание в группах «Куда пойдем, что возьмем» | Уметь устно составить список необходимых вещей в походе | Знать технику безопасности в походе |
| 94 | Туристические походы | комплексный | Творческое задание в группе «Съедобное –несъедобное» | Уметь распознавать съедобное –несъедобное в лесу | Знать технику безопасности в походе |
| 95 | Едем на море | Вводный | Техника безопасности на воде. Что такое солнечный удар. | Иметь общее представление о технике безопасности | Знать меры предосторожности при солнце |
| 96 | Едем на море | комплексный | Что такое солнечный удар. Техника безопасности. Что делать, если мне плохо? | Иметь общее представление о технике безопасности | Знать симптомы солнечного удара |
| 97 | Едем на море | комплексный | Урок-беседа. Творческое задание «Купаемся-Загораем» | Иметь общее представление о излишнем купании и загаре | Знать технику безопасности и признаки солнечного удара. |
| 98 | Здоровье школьника | ПДД и игры во дворе | Вводный | Презентация ПДД. Активный отдых и игры на площадке. Техника безопасности | Иметь общее представление о ПДД | Знать ПДД для юных пешеходов |
| 99 |  | ПДД и игры во дворе | комплексный | Презентация ПДД. Активный отдых и игры на площадке. Техника безопасности | Уметь пользоваться ПДД | Знать ПДД. Технику безопасности на улице. |