 **государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Ненецкого автономного округа**

 **«Средняя школа № 3»**

**(ГБОУ НАО «СШ № 3»)**



|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**на МО учителей физической культуры и технологииГБОУ НАО «СШ № 3»(протокол от 30.08.2022 № 1) | **УТВЕРЖДЕНО**директор ГБОУ НАО «СШ № 3»приказ от 30.08.2022 № 137 |

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Нарьян-Мар, 2022

**Пояснительная записка**

**Статус документа**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1 класс составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО. В программе внесены изменения в последовательности тем уроков, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;

Направленность на реализацию принципа вариативности;

Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Примерная программа не задает жесткого объема знаний, не разделяет эти знания по годам обучения и не связывает их с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. Это позволяет реализовать вариативный принцип развития современной школы и предоставляет создателям авторских программ широкие возможности на практике реализовать свои взгляды и идеи, выстраивать собственную логику и структуру обучения, внедрить новые формы и методы в образовательный процесс.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
	+ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
	+ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
	+ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
	+ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
	+ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

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

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

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

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 1 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 1 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «элементы волейбола», «элементы баскетбола», «элементы футбола».

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего на изучение программного материала отводится **66 часа.**

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий.

Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии: ИКТ, развивающее, модульное и дифференцированное обучение. Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

**Сроки реализации** программы: 2022– 2023 учебный год

Программный материал имеет две части - базовую часть и вариативную:

на базовую часть отводится 52 часов;

на вариативную часть отводится 14 часов.

Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Личностные результаты**

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

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

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

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

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

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

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

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

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

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

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

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

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

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

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

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

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

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

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета**

**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**

**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 наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

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

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

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

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

**Подвижные игры**

**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 «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 «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».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 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. 1).

**Таблица 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 2-х урочных занятиях в неделю в 1 классах.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Базовая часть: | 52 часа |  |
| Основы знаний о физкультурной культуре |  | В процессе урока |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | 14 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 26 | 13 |  |  | 13 |
| Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |
| Вариативная часть: | 10 часов |  |  |  |  |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | 10 | 5 |  | 2 | 3 |
| ИТОГО: | 66 |  |  |  |  |

Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разно­образных занятий физическими упражнениями. 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. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физиче­ской культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влия­ние на физическое развитие и развитие физических качеств. Фи­зическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, вы­носливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её 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 длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Организующие команды и приёмы**: 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.

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

**Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акроба­тики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты­вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;

- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

**Ученик получит возможность научиться:**

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

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Легкоатлетические упражнения**

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

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

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

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

**Подвижные игры на материале легкой атлетики***:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;*-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

**Ученик получит возможность научиться:**

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

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Подвижные игры.**

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

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

**На материале лыжной подготовки**: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Русские народные игры.** Обучение  русским народным играм «Просо»,  «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька», «Черная палочка», «Каликало», « Калечина-малечина

Подвижные игры ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | -систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;-проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей |
| Регулятивные | -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; -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;  |
| Познавательные | -осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт; -осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;- осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| Коммуникативные | -овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; -уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |

Планируемые результаты реализации раздела подвижных игр:

Должны научитьсяправильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно организовывать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в подвижную цель, удары по воротам ; должны демонстрировать:активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

**Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах разными способами.

Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Лыжная подготовка ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | -проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |
| Регулятивные | -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| Познавательные | -осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт;-осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;  |
| Коммуникативные | -уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. |

Планируемые результаты реализации раздела лыжной подготовки:

Должны демонстрировать:технику скользящего хода в условиях игровой и соревновательной деятельности; непрерывное передвижение на лыжах в доступном темпе до 2000 м и в быстром темпе до 1000 м без учета времени.

**Режим занятий:**

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 45 минут проводятся 2 раза в неделю.

**Планируемые результаты**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Календарно - тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Типы урока.Кол-во часов | Планируемые результаты(предметные) | Планируемые результаты(личностные и метапредметные)Характеристика деятельности | Дата |
| **Содержание урока** | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | ЛичностныеУУД |  |
| **I ЧЕТВЕРТЬ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.** |
| 1 | Техника безопасности на уроке физической культуры. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».Игра «По местам!» | Вводный урок1час | Применять правила техника безопасности на уроке физической культуры.  Правильно выполнять строевые команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего обучающегося; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. |  |
| 2 | Построение в колонну по одному и в шеренгу. Требования к одежде при занятиях физическими  упражнениями. | Комбинированный1 час | Формировать представления о требованиям к комплекту одежды для занятий физической культурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях**;** построению в колонну по одному и в шеренгу. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношенияк учению. |  |
| 3 | Построение в круг, колонну по одному и в шеренгу. Требования к одежде при занятиях физическими  упражнениями.                                          | Комбинированный1 час | Формировать представления о требованиям к комплекту одежды для занятий физической культурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях**;** построению в колонну по одному, в шеренгуи круг. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношения к учению. |  |
| 4 | Повороты направо, налево.Подвижные игры «Кошки - мышки», «Вызов». | Комбинированный1 час | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; учить выполнять повороты направо, налево. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношенияк учению. |  |
| 5 | Сочетание различных видов ходьбы. Повороты направо, налево.  | Комбинированный1 час | Освоить несколько видов ходьбы расширение функциональных возможностей организма.Правильно выполнять основные повороты. | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Договариватся и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 6 | Техника выполнения медленного бега. Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования.  | Комбинированный1 час | Основные положения и движениями рук, ног, туловища, головы; с техникой выполнения медленного бега.  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношенияк учению. |  |
| 7 | Бег 30 м. Высокий старт .  | Изучение нового Материала1час | Бегать на короткую дистанцию. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.  | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 8 | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег 30 м – контрольное упражнение. Развитие скоростных качеств. | Комбинированный1 час | Ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы; с техникой выполнения бега с изменением направления движения. Выполнять контрольное упражнение – бег 30 м.  | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 9 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лисы и куры». | Комбинированный1 час | Закрепить основные беговые упражнениями. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношенияк учению. |  |
| 10 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося | Изучение нового материала 1 час | Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; повторить строевые упражнения; ознакомить и разучить технику челночного бега с переносом кубиков, выполнять беговую размин­ку, технику челночного бега с высокого старта. | Понимание и принятие цели, сформулированной педагогом. | Адекватно воспринимать оцен­ку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. | Уметь договариваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.Активное включение во взаимодействие со свер­стниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление трудолюбия, упорства в достижении целей. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношения к учению. |  |
| 11 | Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд.  | Комбинированный1 час | Повторить строевые упражнения; закрепить технику выполнения челночного бега с переносом кубиков. выполнение беговой разминки; измерение физической подготов­ленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюде­ние за ее динамикой. | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 12 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Тес­тирование челночного бега 3 х 10 м. | Комбинированный1 час | Формировать представления обучающихся о личной гигиене; сдавать тес­тирование челночного бега 3 х 10 м.Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 13 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой. | Комбинированный1 час | Формировать представления обучающхся о личной гигиене; освоить общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 14 | Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон» Подвижная игра «Зайцы в огороде» | Изучение нового материала 1 час | Формировать представления о безопасном поведении прыжках на скакалке. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 15 | Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки» | Комбинированный1 час | Формировать представления о безопасном поведении прыжках на скакалке. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 16 | Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки». | Комбинированный1 час | Формировать представления о пользе закаливания организма в осеннее время года. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. |  |
| 17 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.  | Комбинированный1 час | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 18 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. Подведение итогов четверти. | Комбинированный1 час | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 19 | Техника безопасности на уроке гимнастике. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. | Комбинированный1 час | Научится: понимать, каквыполнятьпоставленнуюзадачуи соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 20 | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | Комбинированный1 час | Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы. | Уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. | Принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу. | Формулировать собственное мнение. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа. |  |
| 21 | Перекаты вправо-влево. Группировка. | Комбинированный1 час | Выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мешочками, соблюдение правил безопасности на занятиях по гимнастике.Научатся:держать группи­ровку; выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-вле­во. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей. | Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в раз­личных (нестандартных) ситуациях. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 22 | Кувырок вперед из упора присев. Перекаты вправо-влево. Группировка. | Изучение нового материала1 час | Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев. Закрепить упражнения на матах, перекаты вправо-вле­во. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 23 | Кувырок назад. Кувырок вперед из упора присев. | Комбинированный1 час | Научатся правильно выполнять размин­ку, направленную на развитие гибкости, кувырок назад. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 24 | Кувырок в сторону. Кувырок вперед из упора присев. Развитие координационных способностей. | Комбинированный1 час | Научатся правильно выполнять размин­ку, направленную на развитие гибкости, кувырок в сторону. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 25 |  «Мост» лежа на спине (со страховкой). Стойка на лопатках с поддержкой. согнув ноги.  | Комбинированный1 час | Научатся: выполнять размин­ку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад; прохо­дить станции круговой трени­ровки; соблюдать правила тех­ники безопасности во время выполнения физических уп­ражнений | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа контролировать действия партнера. | Прояв­ление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в дости­жении целей, решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | Контролировать действия партнера.Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 26 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. | Комбинированный1 час | Научатся выполнять размин­ку на матах с мячами, кувырок вперед, назад, в сторону; стойку на лопатках, «мост», уп­ражнение на внимание; прохо­дить станции круговой трени­ровки. | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа контролировать действия партнера. | Прояв­ление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в дости­жении целей, решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | Контролировать действия партнера.Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 27 | Разучить лазанье по канату произвольным способом. Эстафеты с обручами. | Изучение нового материала1 час | Научатся правильно выполнять размин­ку, направленную на развитие гибкости и координации, лазанье по канату различными способами.. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 28 | Упражнение на определение гибкости – наклон вперёд сидя на полу. | Комбинированный1 час | Научатся правильно выполнять размин­ку, направленную на развитие гибкости. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 29 | Совершенствовать лазание по канату произвольным способом. Эстафеты. | Комбинированный1 час | Научатся выполнять размин­ку на матах с мячами, кувырок вперед, назад, в сторону; стойку на лопатках, «мост», уп­ражнение на внимание; прохо­дить станции круговой трени­ровки. | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа контролировать действия партнера. | Прояв­ление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в дости­жении целей, решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | Контролировать действия партнера.Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 30 | ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат.  | Комбинированный1 час | Научатся правильно выполнять размин­ку, направленную на развитие мышц брюшного пресса. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 31 | Прыжки через короткую скакалку. Эстафеты со скакалкой | Комбинированный1 час | Научатся правильно выполнять размин­ку, направленную на обучение правильной технике прыжков через короткую скакалку. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 32 | Совершенствовать прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии. Подведение итогов четверти. | Комбинированный1 час | Научатся правильно выполнять размин­ку, направленную на развитие равновесия. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| III четверть. **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 33 | Правила поведения во время уроков на открытом воздухе. Передвижение на лыжах без палок.  | Комбинированный1 час | Научится: понимать, каквыполнятьпоставленнуюзадачуи соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 34 | Разучить передвижение на лыжах ступающим шагом. Посадка лыжника. | Комбинированный1 час | Научатся правильно передвигаться ступающим шагом, уверенно передвигаться по лыжне. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 35 | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. | Комбинированный1 час | Научатся правильно передвигаться ступающим шагом на лыжах без палок, держать равновесие. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 36 | Разучить повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах без палок. | Комбинированный1 час | Научатся правильно выполнять повороты, обучение поворотом переступанием вокруг пяток. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 37 | Совершенствовать повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах без палок. | Комбинированный1 час | Научатся правильно совершенствовать технику поворота переступанием вокруг пяток. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 38 | Разучить технику передвижения скользящим шагом. п/и «Кто быстрее». | Комбинированный1 час | Научатся правильно передвигаться скользящим шагом. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 39 | Разучить технику движения руками во время скольжения. Передвижение ступающим шагом с палками. Скрепление палок и лыж для переноски. п/и «Веер» | Комбинированный1 час | Научатся правильно использовать инвентарь для передвижения. Особенности техники движения рук для передвижения. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 40 | Совершенствование технику движения руками во время скольжения. Передвижение ступающим шагом с палками.  | Комбинированный1 час | Научатся правильно использовать инвентарь для передвижения. Особенности техники движения рук для передвижения ступающим шагом с палками. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 41 | Учет навыков скользящего шага1. и поворота переступанием с продвижением вперед. Подъем «лесенкой»
 | Комбинированный1 час | Формировать представления о различных способах передвижения на лыжах. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. |  |
| 42 |  Передвижение с палками.Отталкивание руками в одновременном бесшажного ходе.  Постановка палок. Прохождение дистанции 1.5км.Безопасное падение на лыжах. | Комбинированный1 час | Научатся правильно использовать инвентарь для передвижения. Особенности техники движения рук для передвижения. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 43 | Разучить технику спуска в низкой стойке и подъём ступающим шагом. Игра « По местам» | Комбинированный1 час | Научатся правильной стойки на спусках. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 44 | Совершенствование техники спуска в низкой стойке и подъём ступающим шагом | Комбинированный1 час | Научатся правильно использовать инвентарь при спусках и подъемах в гору. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 45 | Совершенствовать передвижения скользящим шагом. Техника спуска в низкой стойке, подъём ступающим шагом. | Комбинированный1 час | Научатся правильно передвигаться скользящим шагом. Совершенствование техники спуска с гор в низкой стойке. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 46 | Совершенствовать передвижения в горной техники подъемы в гору переступанием, спуски в высокой стойке. | Комбинированный1 час | Научатся правильно использовать технику подъема в гору переступанием. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 47 | Развитие выносливости: прохождение дистанции .2.5км | Комбинированный1 час | Научатся правильно использовать особенности рельефа местности при передвижении на лыжах. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 48 | Совершенствование техники передвижении на лыжах, спуски с гор. | Комбинированный1 час | Научатся правильно передвигаться на лыжах с учетом рельефа местности. | Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового материала1 час | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Освоить игру -«Играй-играй мяч не теряй». | Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. | Принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу. | Формулировать собственное мнение. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего обучающегося. |  |
| 50 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». Подведение итогов четверти | Изучение нового материала1 час | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. Освоить игру «Играй-играй мяч не теряй». | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |  |
| **IV четверть. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,** |
| 51 | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).  | Изучение нового Материала1 час | Передвигаться по прямой: выполнять свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Закрепить игру «Играй-играй мяч не теряй». | понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |  |
| 52 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей». | Комбинированный1 час | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.Играть в мини-баскетбол | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |  |
| 53 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Комбинированный1 час | Передавать и ловить мяч от груди на месте.Вести мяч в движении. Закрепить игру «Передал -садись». | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |  |
| 54 | Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | Комбинированный1 час | Освоить беговые упражнения; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время урока по легкой атлетики. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношенияк учению. |  |
| 55 | Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры. | Комбинированный1 час | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем.. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |  |
| 56 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. | Соревнователный1 час | Знать понятие «короткая дистанция». | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. |  |
| 57 | Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. | Комбинированный1 час | Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с метанием малого мяча в горизонтальную цель; | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. |  |
| 58 | Совершенствование техники метания мяча в цель. Техника метания мяча с разбега. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки». | Комбинированный1 час | Формировать представления о пользе закаливания организма в осеннее время года; закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. |  |
| 59 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность | Соревновательно – контрольный1 час | Научатсявыполнять беговую разминку, метания мяча на дальность.  | Выполнение построений, организационных команд, беговой разминки, метания мяча на дальность. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя. | Контролировать действия партнера.Проявление дисциплинированности, трудо­любия, упорства в достижении целей. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. |  |
| 60 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.  | Комбинированный1 час | Обучить выполнению многоскоков. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 61 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Подвижная игра «Передай мяч». | Комбинированный1 час | Формировать представления о пользе физических упражнений для организма младшего школьника; повторить выполнение строевых упражнений; обучить выполнению многоскоков. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |
| 62 | Прыжки в длину с места. | Комбинированный1 час | Научатся выполнять размин­ку со скакалками, тестирова­ние прыжка в длину с места, упражнения на внимание | Выполнение разминки со скакалками, прыж­ка в длину с места | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей. | Контролировать действия партнера.Проявление дисциплинированности, трудо­любия, упорства в достижении целей. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношенияк учению. |  |
| 63 | Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры. | Комбинированный1 час | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем.. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |  |
| 64 | Эстафеты. | Соревновательный1 час | Научатсявыполнять размин­ку, направленную на развитие координации движений, уп­ражнения навнимание. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя. | Контролировать действия партнераПроявление дисциплинированности, трудо­любия, упорства в достижении целей. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |  |
| 65 | Эстафеты. | Соревновательный1 час | Научатсявыполнять размин­ку, направленную на развитие координации движений, уп­ражнения навнимание. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя. | Контролировать действия партнераПроявление дисциплинированности, трудо­любия, упорства в достижении целей. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |  |
| 66 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | Контрольный1 час | Выполнять упражнения с ведением и передачей мяча.Освоить игру «Школа мяча» | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |  |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
|  За ответ, в котором: |  За тот же ответ, если: |  За ответ, в котором: |  За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

 **2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

 Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Оценка «5» (12, 13, 14) |  Оценка «4» (9, 10, 11) |  Оценка «3» (6, 7, 8) |  Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|  За выполнение, в котором: |  За тоже выполнение, если: |  За выполнение, в котором: |  За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.  | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

 **3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Оценка «5» (12, 13, 14) |  Оценка «4» (9, 10, 11) |  Оценка «3» (6, 7, 8) |  Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий;-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

 **4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Оценка «5» (12, 13, 14) |  Оценка «4» (9, 10, 11) |  Оценка «3» (6, 7, 8) |  Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

 При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

 *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

 *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.