

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе начального общего образования по физической культуре с учетом авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура», 2018 г.

Программа конкретизирует содержание предметных тем Федерального государственного образовательного стандарта образования по физической культуре, основана на Требованиях к предметным результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта; дает распределение учебных часов по разделам курса для 1 класса. Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов, учитывает возможности межпредметных и внутрипредметных связей.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.)различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять новый уровень отношений к самому себе;
- владеть способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать (в сотрудничестве с учителем или самостоятельно) свои действия для решения задачи;
- общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины и способы преодоления; адекватно воспринимать оценку учителя;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать результаты собственного труда, находить способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить и выделять необходимую информацию;
- слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи и осуществлять действия для реализации замысла;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать трудности, понимать их причины, планировать действия для преодоления затруднений и выполнять их.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять полученные знания на практике;
- ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества;
- формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности;
- выделять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;
- участвовать в общей беседе, в диалоге;
- участвовать в совместной деятельности (в паре, в группе), договариваясь (под руководством учителя) об организации работы; стремиться к достижению согласия при столкновении интересов, к проявлению доброжелательных отношений с партнёрами; оказывать взаимопомощь, осуществлять взаимоконтроль;
- задавать вопросы, отвечать на вопросы других; слушать высказывания собеседников;
- высказывать своё мнение по обсуждаемым вопросам, объяснять его; понимать возможность существования других точек зрения, стремиться к их пониманию.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- измерять (познание) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств, в том числе

подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления физического здоровья и физической подготовки человека;
- организовать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий;
- составлять и выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- подбирать общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;
- овладеть умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- научиться уметь формировать навыки систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития;
- развить навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- уметь подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выделять отличительные признаки и элементы;
- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в разных вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

«Гимнастика с основами акробатики»

организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации:

- выполнять кувырок вперед;
- стойка на лопатках;
- упражнения на внимание, равновесие, отжимание, подъем туловища из положения лёжа;

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

- *упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, скамейке (девочки).*
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Лазать на канате в три приёма и перелезть по гимнастической стенке.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба;
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- передвижение по наклонной гимнастической скамейке;
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

«Легкая атлетика»

- беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
- техника высокого старта;
- техника броска: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- челночный бег;
- техника прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой;
- бег в равномерном темпе от 6 до 8 минут;
- кроссовый бег; бег на 500м. и 1000м;
- варианты челночного бега 3x10 м;
- техника эстафетного бега;
- техника передачи эстафетной палочки.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- прыжок в длину с места, многоскоки.

Метание малого мяча:

- способы метания мешочка на дальность;
- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность, на точность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- бросать набивной мяч (1кг) на дальность способом «снизу» от «груди».

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

«Спортивные игры»

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки, прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Волейбол, подвижные игры

- передача мяча через волейбольную сетку различными способами;
- вводить мяч из-за боковой, стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по правилам пионербола;
- знать правила и играть в подвижные игры: «ловишки», «колдунчики», «салки», «собачки», «вышибалы», «белые медведи», «волк во рву», «перестрелка», «пустое место», «осада города», «совушка», «парашютисты», «точно в цель» и др..

Футбол

- ведение правой, левой ногой;
- удары внутренней, внешней стороной стопы;
- техника приёма мяча вратарём;
- стойки игрока;
- перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- игра по упрощенным правилам мини-футбола.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату;
- перелезание;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№	Название темы (раздела)	Кол-во уроков на изучение	Виды, формы контроля	Планируемые результаты			Дата проведения	
				личностные	Метапредметные	предметные	по плану	по факту
1 четверть - Легкая атлетика-16 ч								
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Различные виды ходьбы	1	вводный	Принимать образ «хорошего ученика» и нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Р. удерживать учебную задачу и применять установленные правила П.учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя К.учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Научатся соблюдать правила безопасности на уроке физкультуры и во время проведения подвижных игр.		
2	Обычный бег, бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой.	1	текущий	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Р. удерживать познавательную задачу и принимать установленные правила. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя К. осуществлять	Научатся выполнять бег в равномерном темпе, изменять его направление по сигналу учителя, уметь чередовать бег с ходьбой.		

					взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
3	<p>Эстафеты с бегом на скорость. Здоровье и физическое развитие человека.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90 градусов.</p>	1	текущий	<p>Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.</p>	<p>Р. удерживать познавательную задачу и принимать установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий.</p> <p>П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>	<p>Научатся бегать эстафеты, учиться быть здоровым.</p> <p>Научатся выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 180 градусов.</p>		
4	<p>Бег с ускорением. Игра «Найди свое место».</p> <p>Освоение техники бега на дистанции. Прыжки в длину с места.</p>	1	текущий	<p>Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.</p>	<p>Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.</p> <p>П. использовать общие приемы решения задач.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в</p>	<p>Научатся выполнять бег с ускорением..</p> <p>Научатся правильной технике бега на дистанции.</p> <p>Учится прыгать в длину с места</p> <p>Учиться играть в игру «Найди свое место»</p>		

					сотрудничестве взаимопомощь.			
5	Бег с преодолением препятствий, с изменением направления, по разметке. Освоение техники метания на точность (разные предметы).	1	текущий	Положительное отношение к урокам физкультуры и подвижным играм.	Р. составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К. определять общую цель и пути ее достижения.	Научатся выполнять бег с преодолением препятствий, с изменением направления, по разметке. Научатся правильно направлению предмета в цель		
6	Научатся выполнять равномерный медленный бег в течении трех минут	4	текущий	Личная ответственность за здоровый образ жизни	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.	Научатся выполнять равномерный медленный бег в течении трех минут		
7	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола Ловля и бросание резинового мяча.	3	текущий	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным	Научатся соблюдать правила при ловле и передачи мяча		

				выходы из спорных ситуаций	эталонном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. правильно ловить и передавать резиновый мяч, ориентироваться в полученных знаниях К. определять общую цель и пути ее достижения.			
8	Метания в вертикальную цель. Понятие «исходное положение»	2	текущий	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. контролировать и оценивать свои действия, К. определять общую цель и пути ее достижения.	Научатся метать мяч в вертикальную цель. Знать что такое исходное положение.		
9	Метание мяча на дальность	2	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. направлять полёт мяча на заданную высоту (вперёд-вверх)	Научатся играть в игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».		

				здоровый образ жизни	К . адекватно оценивать свое поведение, добывать недостающую информацию.			
2 четверть – Гимнастика 14 ч								
10	Техника безопасности на уроках акробатики. Понятие «группировка».	1	вводный	Научатся выполнять упражнение «группировка» сед,	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. использовать общие приемы решения задач, ориентироваться в полученных знаниях различать новые и уже имеющиеся. К. определять общую цель и пути ее достижения.	Научатся выполнять упражнение «группировка» сед,		
11	Группировка присев, сидя, лежа.	1	текущий	Научатся выполнять группировку присев, сидя, лежа.	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. создавать алгоритмы деятельности при решении учебных	Научатся выполнять группировку присев, сидя, лежа.		

					задач. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.			
12	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	текущий	Научатся выполнять перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия, К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Научатся выполнять перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		
13	Кувырок вперед. Личная гигиена.	1	текущий	Личная ответственность за здоровый образ жизни	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. использовать общие приемы решения задач. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Кувырок вперед. Учиться выполнять кувырок вперед. Знать правила личной гигиены		
14	Стойка на лопатках согнув ноги	2	текущий	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.	Научатся выполнять стойку на лопатках согнув ноги		

				спорных ситуаций.	П. контролировать и оценивать свои действия, К. определять общую цель и пути ее достижения.			
15	Перекаты в группировке, вперед в упор присев	1	текущий	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Научатся выполнять перекаты в группировке, вперед в упор присев		
16	Упражнения в равновесии и лазании по гимнастической стенке.	1	текущий	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. осуществлять	Гимнастическая стенка. Научатся лазать по гимнастической стенке.		

					взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.			
17	Лазание по скамейке стоя на коленях Режим дня школьника.	1	текущий	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Научатся лазать по скамейке стоя на коленях. Знать и выполнять режим дня школьника режим дня, занятость школьника, прием пищи, отдых, чередование.		
18	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	текущий	Развитие эстетических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. формулировать свои затруднения и обращаться за	Научатся подтягиваться лежа на животе по горизонтальной скамейке		

					помощью.			
19	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	текущий	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия, К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Научатся перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку		
20	Правила формирования правильной осанки.	1	текущий	Ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Р. составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Уметь следить за положением своего тела .		
21	Тест на гибкость (3 упражнения).	1	текущий	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. использовать	Научатся демонстрировать гибкость во время упражнений.		

					общие приемы решения задач. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.			
22	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	1	текущий	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. определять общую цель и пути ее достижения.	Научатся выполнять стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)		

3 четверть - Подвижные игры, элементы спортивных игр - 20 часов

23	Футбол. Техника ведения мяча ногами. Пас и его значение для спортивных игр.	1	вводный	Умение участвовать в совместной деятельности (в паре, в группе), договариваясь (под руководством учителя) об организации работы; стремиться к достижению согласия	Регулятивные УУД <i>Обучающийся научится:</i> - выделять и формулировать усвоенный материал; - оценивать свои действия и его результат с заданным эталоном; - действовать по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; соблюдать инструкции по технике безопасности по спортивным играм; выполнять ведение мяча ногами; развивать скоростно-силовые качества с помощью игры «мини-футбол».		
24	Футбол. Техника передач мяча ногами.	2	текущий			Научиться выполнять разминку с мячом; ведению мяча ногами		

				при столкновении интересов, к проявлению доброжелательных отношений с партнёрами; оказывать взаимопомощь, осуществлять взаимоконтроль;	информации: речь учителя, учебник и т.д.; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, учитывать сделанные ошибки. <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i>	различными способами; выполнять передачи мяча ногами различными способами.		
25	Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1	контрольный			Научиться выполнять разминку с мячом в парах, тройках; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью игры «мини-футбол».		
26	Футбол. Приём мяча вратарём.	1	текущий	оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины	<i>- в сотрудничестве с учителем осознавать самого себя как движущую силу к преодолению препятствий и самокоррекции;</i>	Научиться выполнять удары по воротам; научиться развивать различные двигательные качества.		
27	Футбол. Техника передач на большое расстояние. Контроль передач, ударов, ведения.	1	контрольный		<i>- выполнять учебно-познавательные действия;</i>	Научиться выполнять задания контрольного урока по теме «футбол».		
28	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.	1	текущий	владение знаний об индивидуальных особенностях	<i>- выполнять свои действия по образцу и заданному правилу;</i>	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности; выполнять беговую разминку; стойку баскетболиста, ведение мяча; играть в спортивную игру «баскетбол».		
29	Баскетбол. Техника бросков в корзину.	1	текущий		<u>Познавательные УУД</u> <i>Обучающийся научится:</i> - делать обобщения и выводы; - перерабатывать полученную информацию;	Научиться выполнять беговую разминку; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок по корзине двумя руками снизу.		
30	Баскетбол. Техника бросков в корзину.	1	текущий	физического развития, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - положительное	информацию; - формировать положительное отношение к процессу познания; - ставить и формулировать	Научиться выполнять разминку с гантелями; ловить и бросать мяч в парах; выполнять ведение мяча с остановкой в два шага по сигналу; выполнять бросок по корзине двумя		

31	Баскетбол. Вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча.	2	контрольный	<p>отношение к учению; - развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки;</p> <p>- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить.</p>	<p>проблемы. <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> - применять полученные знания на практике; - ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества; - формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; - проявлять индивидуальные творческие способности.</p> <p><u>Коммуникативные УУД</u> <i>Обучающийся научится:</i> - слышать и слушать друг друга и учителя; - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; – высказывать своё мнение по обсуждаемым вопросам, объяснять его; понимать возможность существования других точек зрения,</p>	<p>руками снизу. Научиться выполнять разминку с набивным мячом; выполнять передачу мяча от плеча; вырывать мяч из рук партнёра; научиться владеть умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; -научиться уметь формировать навыки систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития.</p>		
32	Баскетбол. Техника передач мяча.	2	текущий			<p>Научиться выполнять разминку с гантелями; ловить и бросать мяч в парах; выполнять ведение мяча с остановкой в два шага по сигналу; выполнять бросок по корзине.</p>		
33	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.	1	текущий			<p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности; выполнять беговую разминку; стойку баскетболиста, ведение мяча; играть в спортивную игру «баскетбол».</p>		
34	Баскетбол. Ведения мяча разными способами. П/и «Гонка мячей».	1	текущий			<p>Научиться выполнять разминку с различными предметами; выполнять тактические действия в баскетболе; играть в</p>		

					стремиться к их пониманию; - управлять поведением партнёра; - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i>	подвижную игру «собачки», «баскетбол».			
35	Баскетбол. Игра по правилам.	1	текущий			Научиться действиям персональной защиты; научиться правилам судейства.			
36	Подвижная игра «перестрелки».	1	текущий			Научиться выполнять бросок мяча разными вариантами; научиться различным передачам в игре.			
37	Баскетбол. Ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей».	1	текущий		<i>возможность научиться:</i> - определять новый уровень отношения к самому себе;	Научиться выполнять бросок мяча в корзину разными вариантами; научиться различным передачам в игре.			
38	Эстафеты с мячом.	1	текущий		- строить устные и письменные высказывания; - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;	Использовать эстафету как средство для активного отдыха; научиться выполнять все правила соревнований.			
39	Подвижная игра «флаг на башне».	1	текущий		- инициировать совместную деятельность, распределять роли, договариваться с партнёрами о способах решения возникающих проблем.	Научиться выполнять правила игр; научиться различным передачам в игре.			
4 четверть – 24 часов Легкая атлетика -10 часов. Подвижные игры-6 часов									
40	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3x10	1	вводный	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью	Научатся выполнять челночный бег с большой скоростью. Знать правила поведения во время занятий легкой			

				сотрудничества со сверстниками и взрослыми	обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. ориентироваться в полученных знаниях различать новые и уже имеющиеся. К. формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	атлетикой.		
41	Прыжки с высоты до 30 см.	1	текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия, К. адекватно оценивать свое поведение	Научатся играть в игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».		
42	Прыжки через предметы (набивные мячи, фишки)	2	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. создавать алгоритмы	Научатся играть в игры «Волк и ягнята», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку».		

					<p>деятельности при решении учебных задач.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>			
43	<p>Метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Тест – бег 30 метров.</p>	1	текущий	<p>Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.</p>	<p>Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия</p> <p>П. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Научатся метать мяч в горизонтальную цель.</p> <p>Учиться преодолевать дистанцию 30 метров с максимальной скоростью.</p>		
44	<p>Метания в вертикальную цель. Понятие «исходное положение»</p>	1	текущий	<p>Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.</p>	<p>Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П. контролировать и оценивать свои действия,</p> <p>К. определять общую цель и пути ее</p>	<p>Научатся метать мяч в вертикальную цель.</p> <p>Знать что такое исходное положение.</p>		

					достижения.			
45	Метание мяча на дальность	1	текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. направлять полёт мяча на заданную высоту (вперёд-вверх) К. адекватно оценивать свое поведение, добывать недостающую информацию.	Научатся играть в игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».		
46	Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку	2	текущий	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций.	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. контролировать и оценивать свои действия, К. определять общую цель и пути ее достижения.	Группы мышц и их работа .время прыжков через скакалку		
47	«Круговая эстафета».	1	текущий	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к	Р. применять установленные правила и выполнять учебные действия П. создавать алгоритмы	Научатся выполнять бег в равномерном темпе, изменять его направление по сигналу учителя, уметь чередовать		

				партнерам по игре.	деятельности при решении учебных задач. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.	бег с ходьбой. овая эстафета.		
48	Удар по неподвижному футбольному мячу с места	1	текущий	Нести личную ответственность за здоровый образ жизни	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К. определять общую цель и пути ее достижения.	Научатся ведению футбольного мяча по прямой		
49	Удар по неподвижному мячу с одного шага	1	текущий	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Р. составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения	Научатся ведению футбольного мяча змейкой не задевая фишек		

					упражнений. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.			
50	Ведение футбольного мяча по прямой	1	текущий	Развивать нравственно – этическое оценивание. («что такое хорошо, что такое плохо»);	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. использовать общие приемы решения задач. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.	Научатся играть в игру «Метко в цель»		
51	Ведение футбольного мяча змейкой (вокруг фишек)	1	текущий	Ответственное отношение за общее благополучие, и умению не создавать конфликтов, и находить выход из спорных ситуаций	Р. применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. обводить мяч змейкой не задевая при этом фишек К. определять общую цель и пути ее достижения.	Научатся выполнять различные эстафеты		
52	Подвижная игра «Метко в цель»	1	текущий	Развитие этических чувств,	Р. удерживать учебную задачу и	Научатся играть в игру «Метко в		

				доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	выполнять учебные действия П. контролировать и оценивать свои действия, К. осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	цель»		
53	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	текущий	Нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнерам по игре.	Р. удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия П. создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Научатся выполнять различные эстафеты		
54	Беседа «Виды закаливания». Подвижные игры «Удочка», «Кот и мыши»..	1	текущий	Формирование желания выполнять учебные действия;-	Р. применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения	Виды закаливания, уметь применять их в повседневной жизни. Уметь играть в игры «Удочка», «Кот и мыши».		

					отклонений и отличий от эталона. П. контролировать и оценивать свои действия во время выполнения упражнений. К. адекватно оценивать свои действия и действия окружающих.			
	ИТОГО :	66 ч						