**г. Каменск – Шахтинский**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа №18**

 **«**Утверждаю»

 Директор МБОУ СОШ №18

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шувалова И.Н.

 (подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по\_\_\_\_\_\_***физической культуре***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(учебный предмет, курс)

**Уровень общего образования (класс)** 1

**(начальное общее,** основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов\_\_\_\_\_\_***96***\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учитель** *\_\_\_\_\_ Мельникова Зинаида Васильевна \_\_\_\_\_\_\_*

**(Ф.И.О.)**

*Программа разработана на основе примерной программы по учебному предмету и с учетом концепции личностно-ориентированной развивающей системы «Перспективная начальная школа».*

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

**Рабочая программа Физическая культура**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, на основе примерной программы по учебному предмету и с учетом концепции личностно-ориентированной развивающей системы «Перспективная начальная школа».

При разработке программы были также использованы следующие документы:

* Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
* Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;
* «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».

**Цель учебного предмета физическая культура** – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

**Задачи предмета «Физическая культура»:**

* укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средствфизической культурыво благочеловека (оздоровительная деятельность);
* формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
* формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
* формированиедвигательнойподготовленности,содействии гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическаякультура является одним из важнейших предметов начальной школы:

* во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка;
* во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе;
* в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни.

Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

* на ступени начальной школы осуществляется укрепление физическогоидуховногоздоровьяобучающихся,становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
* при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;
* программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Изистории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности»и«Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обусловливают расширение теоретического материала.

В разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

* информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);
* здоровыйобраз жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);
* начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);
* спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);
* история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать **задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности.**

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

* освоение разных способов передвижения человека;
* использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;
* освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других -доступных для образовательного учреждения;
* гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

**Новизна учебной программы** состоит в следующем:

* осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году);
* изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;
* применение элементов спортизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки; организация урока ввиде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, использующих систему «Перспективная начальная школа», предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

Трудоемкость предмета «Физическая культура» в начальной школе – все 4 года обучения по 3 часа в неделю.

При этом в 1 классе курс рассчитан на 99 часов (33 учебных недели), во 2-4 классах по 102 часа (34 учебных недели). Общее количество часов на изучение предмета в начальной школе – 405 часов.

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем:

* *Ценность патриотизма и Российской гражданственности* любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.
* *Ценностьнравственныхчувств*–нравственныйвыбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.
* *Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.
* *Ценность природы, окружающей среды* – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;
* *Ценность прекрасного* - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;
* *Ценность здоровья* – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности,уверенно использующихценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностныерезультатыосвоенияпредмета«Физическаякультура»** отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

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

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

* соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
* использованиефизическойподготовленностивактивной деятельности, в том числе учебной;
* ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура»,«Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
* участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

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

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

* использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
* целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
* проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
* вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету**

**«Физическая культура» к концу 1-го года обучения**

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:

* называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
* рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;
* объяснить правила подвижных игры и эстафет;
* называть условия для передвижения на коньках и лыжах;
* понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

* организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;
* назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года.

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

* перечислятьсоставляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;
* перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
* называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

*Обучающиеся получат возможностьнаучиться* организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность); правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз; называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека»обучающиесянаучатсяназыватьосновныесистемы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся в первом классе научатся узнавать и определять название спортивных игр.

*Обучающиеся получат возможностьнаучиться* перечислять и узнавать виды спорта,которыми можноначинать заниматься первоклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

* выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;
* выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);
* выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;
* выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);
* демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;
* выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг );
* передвигаться на лыжах ступающим шагом, поворачивать переступанием, спускаться с пологого спуска;
* участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;
* выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.

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

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА, ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И**

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание **раздела теоретической подготовки** включает 5 содержательных блоков:

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

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

***2 блок.*** *Здоровый образ жизни.*

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

***3 блок.*** *Начальные основы анатомии человека.*

Сердечнососудистая и дыхательная системы, Опорно-двигательный аппарат.

***4 блок.*** *Спорт.*

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

***5 блок.*** *История физической культуры и Олимпийское образование.*

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

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствованиеразныхспособовпередвижениячеловека; использованиеширокогоспектрафизическихупражненийразной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

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

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод – игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позушкольника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

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

*Характеристикавидовдеятельностиучащихся.*Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Называть способы построения и различать их между собой. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

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

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

**Легкая атлетика.**

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

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Выполнять бег по прямой и изменять направления движения по командам учителя. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.

***Ходьба:*** на носках, на пятках, с пяткина носок, с высоким подниманием колен и т.д. Марширование. Ходьба продолжительное время (до 40 минут).

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

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

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

***Метание:*** метания теннисного мяча в цель.

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

**Гимнастика с основами акробатики.**

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

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

***Упражнения для формирования правильной осанки и здоровых стоп.***

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

***Упражнения для развития равновесия.***

*Характеристикавидовдеятельностиучащихся.* Выполнять двигательные задания учителя, проявлять настойчивость.

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

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

**Подвижные и спортивные игры.**

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

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

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

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

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

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

*Характеристикавидовдеятельностиучащихся.* Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

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

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику бросков набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча. Проявлять смелость при ловле набивного мяча.

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Безотметочный контроль и оценка предметных знаний и умений учащихся в первом классе предусматривают выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета учеником.

**Система оценки достижения планируемых результатов.**

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированностьряда регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких умственных действий учащихся, которые направлены на анализ своей познавательной дея­тельности и управление ею.

*Оценка* ***метапредметных результатов*** может проводиться в ходе различных про­цедур:

* с помощью специально сконструированных диагностических задач, нацеленных на оценку уровня сформированность конкретного вида универсальных учебных действий;
* при анализе выполнения проверочных заданий по русскому языку, когда на основе характера ошибок, допущенных ребёнком, можно сделать вывод о сформированностимета­предметных умений.

Сформированность коммуникативных учебных действий может быть выявлена на ос­нове наблюдений за деятельностью учащихся, а также на основе результатов выполнения заданий в совместной (парной или командной) работе.

*Оценка предметных результатов* может быть описана как оценка планируемых ре­зультатов по предмету. В системе предметных знаний можно выделить опорные знания (знания, усвоение которых принципиально необходимо для текущего и по­следующего обучения) и знания, дополняющие, расширяющие или углубляющие опорную систему знаний.

При оценке предметных результатов основную ценность представляет не само по себе освоение системы опорных знаний и способность воспроизводить их в стандартных учебных ситуациях, а способность использовать эти знания при решении учебно-познавательных и учебно-практических задач. Иными словами, объектом оценки являются действия, выпол­няемые учащимися с предметным содержанием.

В первых классах контрольные работы не проводятся, поэтому устанавливаются сле­дующие формы контроля за развитием предметных знаний и умений учащихся:

* устный опрос;
* письменный опрос; самостоятельные проверочные работы, специально формирую­щие самоконтроль и самооценку учащихся после освоения ими определенных тем; само­стоятельные работы, демонстрирующие умения учащихся применять усвоенные по опреде­ленной теме знания на практике;
* тестовые диагностические задания;
* графические работы: рисунки, диаграммы, схемы, чертежи и т.д.;
* комплексные контрольные работы, проверяющие усвоение учащимися определенных тем, разделов программы, курса обучения за определенный период времени (четверть, по­лугодие, год).

В первом классе используются три вида оценивания: текущее, тематическое и ито­говое.

**Текущее оценивание** - наиболее гибкая проверка результатов обучения, которая со­путствует процессу становления умения и навыка. Его основная цель - анализ хода формиро­вания знаний и умений учащихся, формируемых на уроках окружающего мира (наблюдение, сопоставление, установление взаимосвязей и т.д.). Это даёт возможность участникам образо­вательного процесса своевременно отреагировать на недостатки, выявить их причины и при­нять необходимые меры к устранению.

**Тематическое оценивание** является важным звеном в конце изучения тематических блоков, так как даёт возможность учащимся под­готовиться, при необходимости пересдать материал и таким образом исправить полученную ранее оценку «зачёт/незачёт». В конце изучения каждого тематического блока формой темати­ческого контроля является выполнение тестовых заданий.

**Итоговое оценивание** проводится как оценка результатов обучения четыре раза в год: в конце первой, второй, третьей и четвертой четверти учебного года.

Для мониторинга метапредметных результатов первоклассников используются ком­плексные проверочные и тренировочные задания. Они помогают ученику оценить, насколько грамотно он умеет понимать инструкции, анализировать разные ситуации; осознать, чтопредметные знания пригодятся ему не только при решении учебных задании, но и при ре­шении жизненных задач.

**Комплексная работа** позволяет выявить и оценить как уровень сформированностиважнейших предметных аспектов обучения, так и компетентность первоклассника в решении разнообразных проблем.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОГО ПРЕДМЕТА**

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает программу по учебному предмету, учебники по физической культуре для 1-2 класса и 3-4 класса, учебно-методические пособия для учителей физической культуры с конспектами уроков для каждого класса начальной школы.

Материально-техническоеобеспечениепредмета«Физическая культура» включает необходимый набор инвентаря и оборудования с учетом особенностейобразовательного процесса, специфики учебного предмета, а также особенностей базовых видов спорта, используемых в образовательномучреждении, и минимально допустимый перечень книгопечатной продукции,печатных,техническихидругих информационных средств обучения.

**Календарно-тематическое планирование Физическая культура**

**Физическая культура 1 класс**

| **Дата план** | **Дата факт** | **№** | **Тема** | **Планируемые результаты деятельности** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Освоение предметных знаний** | **Метапредметные** | **Личностные** |
|  | **Подвижные игры (10 часов)** |
| 04.09 |  |  | Разнообразие по­движных игр.Инструктаж по ТБ. | Научатся узнавать и определять название подвиж­ных игр. | **Познавательные:** моделиро­вание, выбор наиболее эффек­тивных способов решения иг­ровой ситуации. **Регулятив­ные:** освоение способов реше­ния проблем творческого и поискового характера. **Коммуникативные:** умение объяснять свой выбор и игру. | Выбрать для себя Вид спорта, под­ходящий для начала занятий в возрасте 6-8 лет. |
| 06.09 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: быстроты, ловкости. | Объяснять правила подвижных игр, организовывать подвижны игры с элементами сорев­новательной деятельности. | **Познавательные:** изла­гать правила и условия прове­дения подвижных игр. **Регулятивные:** прояв­лять быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Коммуникативные:** взаи­модействовать в парах и груп­пах при выполнении техниче­ских действий в подвижных играх. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 07.09 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: выносливо­сти. | Участвовать в подвижных играх, соблюдая правила. | **Познавательные:** изла­гать правила и условия прове­дения подвижных игр. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельно­сти. **Коммуникативные:** взаи­модействовать в парах и груп­пах при выполнении техниче­ских действий в подвижных играх. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к со­пер-никам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 11.09 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: гибкости и силы. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности. | **Познавательные:** моделиро­вание, выбор наиболее эффек­тивных способов решения иг­ровой ситуа­ции. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельно­сти. **Коммуникативные:** фор­мирование умения взаимодей­ствовать в группах (под руко­водством учителя) в процессе решения проблемной ситуа­ции в игре. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к со­перникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 13.09 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: быстроты, ловкости. | Объяснять правила подвижных игр, организовывать подвижны игры с элементами сорев­новательной деятельности. | **Познавательные:** изла­гать правила и условия прове­дения подвижных игр. **Регулятивные:** прояв­лять быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Коммуникативные:** взаи­модействовать в парах и груп­пах при выполнении техниче­ских действий в подвижных играх. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к со­перникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 14.09 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: выносливо­сти. | Участвовать в подвижных играх, соблюдая правила. | **Познавательные:** изла­гать правила и условия прове­дения подвижных игр. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельно­сти. **Коммуникативные:** взаи­модействовать в парах и груп­пах при выполнении техниче­ских действий в подвижных играх. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к со­пер-никам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 18.09 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: гибкости и силы. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности. | **Познавательные:** моделиро­вание, выбор наиболее эффек­тивных способов решения иг­ровой ситуа­ции. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельно­сти. **Коммуникативные:** фор­мирование умения взаимодей­ствовать в группах (под руко­водством учителя) в процессе решения проблемной ситуа­ции в игре. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к со­перникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
|  20.09 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: быстроты, ловкости. | Объяснять правила подвижных игр, организовывать подвижны игры с элементами сорев­новательной деятельности. | **Познавательные:** изла­гать правила и условия прове­дения подвижных игр. **Регулятивные:** прояв­лять быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Коммуникативные:** взаи­модействовать в парах и груп­пах при выполнении техниче­ских действий в подвижных играх. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к со­перникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 21.09 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: выносливо­сти. | Участвовать в подвижных играх, соблюдая правила. | **Познавательные:** изла­гать правила и условия прове­дения подвижных игр. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельно­сти. **Коммуникативные:** взаи­модействовать в парах и груп­пах при выполнении техниче­ских действий в подвижных играх. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к со­пер-никам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 25.09 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: гибкости и силы. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности. | **Познавательные:** моделиро­вание, выбор наиболее эффек­тивных способов решения иг­ровой ситуа­ции. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельно­сти. **Коммуникативные:** фор­мирование умения взаимодей­ствовать в группах (под руко­водством учителя) в процессе решения проблемной ситуа­ции в игре. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к со­перникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| **Лёгкая атлетика (13 часов)** |
| 27.09 |  |  | Инструктаж по ТБ. Что такое физиче­ская культура. Строевые упраж­нения. Построение в шеренгу, строе­вые команды. |  Применять правила ТБ на уроках лег­кой атлетики. Уме­ние выполнять строевые команды. | **Познавательные:** понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем; **Коммуникативные:** задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школь­ной действитель­ности и адекват­ное осознанное представление о качествах хоро­шего ученика; проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий. |
| 28.09 |  |  | Легкая атлетика. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | Правильно выпол­нять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 60 м. | **Познавательные:** понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** задавать вопросы. |  |
| 02.10 |  |  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обыч­ный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». | Бегать на короткую дистанцию. Пра­вильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бе­гать с максималь­ной скоростью до 30 м. | **Познавательные:** понимание и принятие цели, сформулиро­ванной педагогом. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем. **Коммуникативные:** 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. |
| 04.10 |  |  | Разновидности ходьбы. Бег с уско­рением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов но­мера». | Бегать на короткую дистанцию. Пра­вильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бе­гать с максималь­ной скоростью до 60 м. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** договари­ваться и приходить к общему решению в совместной дея­тельности. | Проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий; проявление учеб­ных мотивов. |
| 05.10 |  |  | Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | Ходить под счёт. Правильно выпол­нять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 30 м, до 60 м**.** | **Познавательные:** уметь ис­пользовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информа­цию.**Регулятивные:** принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;**Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение. | Ориентация на содержательные моменты школь­ной действитель­ности и адекват­ное осознанное представление о качествах хоро­шего ученика; проявление осо­бого интереса к новому.  |
| 09.10 |  |  | Режим дня.Утренняя гимна­стика. Комплекс утренней гимна­стики №1,2 | Составление и со­блюдение режима дня. | **Познавательные:** использо­вание физической подготов­ленности в активной жизнеде­ятельности.**Регулятивные:** умение рабо­тать по алгоритму.**Коммуникативные:** умение обосновывать свою точку зре­ния. | Принятие и осво­ение социальной роли обучающе­гося. |
| 11.10 |  |  | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвиж­ная игра «Вызов номера». | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с уско­рением.Правильно выпол­нять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной ско­ростью до 60 | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять контроль по об­разцу. **Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение; допускать возможность суще­ствования у людей различных точек зрения; задавать во­просы. | Проявление учебных моти­вов; предпочте­ние уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |
| 12.10 |  |  | Разновидности прыжков. Подвижная игра «Два мороза». | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать словесную оценку учителя. **Коммуникативные:** умение слушать и понимать других. | Ориентация на содержательные моменты школь­ной действитель­ности. |
| 16.10 |  |  | Разновидности прыжков. Подвижная игра «Два мороза». | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | **Познавательные:** уметь ис­пользовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информа­цию. **Регулятивные:** принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.**Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение. | Проявление учебных моти­вов; предпочте­ние уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |
| 18.10 |  |  | Разновидности прыжков. Подвижная игра «Лисы и куры». | Правильно выпол­нять основные движения в прыж­ках. Приземляться в прыжковую яму на две ноги. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу. **Коммуникативные:** договари­ваться и приходить к общему решению в совместной дея­тельности. | Проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий; проявление учеб­ных мотивов. |
| 19.10 |  |  | Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «К своим флажкам». | Правильно выпол­нять основные движения в мета­нии; метать раз­личные предметы и мячи на дальность с места из различ­ных положений. | **Познавательные:** понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школь­ной действитель­ности и адекват­ное осознанное представление о качествах хоро­шего ученика. |
| 23.10 |  |  | Метание малого мяча в цель. По­движная игра «Кто дальше бросит». | Правильно выпол­нять основные движения в мета­нии; метать раз­личные предметы и мячи на дальность с места из различ­ных положений. | **Познавательные:** уметь ис­пользовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информа­цию. **Регулятивные:** принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. **Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение. | Проявление учебных моти­вов; предпочте­ние уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. |
| 25.10 |  |  | Метание малого мяча в цель. По­движная игра «По­пади в мяч». | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** договари­ваться и приходить к общему решению в совместной дея­тельности. | Проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий; проявление учеб­ных мотивов. |
| **Подвижные игры (15 часов)** |
| 26.10 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: быстроты, ловкости. | Объяснять правила подвижных игр, организовывать подвижные игры с элементами сорев­новательной деятельности. | **Познавательные:** изла­гать правила и условия прове­дения подвижных игр. **Регулятивные:** прояв­лять быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Коммуникативные:** взаи­модействовать в парах и груп­пах при выполнении техниче­ских действий в подвижных играх. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к со­перникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 06.11 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: выносливо­сти. | Участвовать в подвижных играх, соблюдая правила. | **Познавательные:** изла­гать правила и условия прове­дения подвижных игр. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельно­сти. **Коммуникативные:** взаи­модействовать в парах и груп­пах при выполнении техниче­ских действий в подвижных играх. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к со­пер-никам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 08.11 |  |  | Игры на развитие физических ка­честв: гибкости и силы. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности. | **Познавательные:** моделиро­вание, выбор наиболее эффек­тивных способов решения иг­ровой ситуа­ции. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельно­сти. **Коммуникативные:** фор­мирование умения взаимодей­ствовать в группах (под руко­водством учителя) в процессе решения проблемной ситуа­ции в игре. | Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к со­перникам и игро­кам своей ко­манды в процессе игровой деятель­ности. |
| 09.11 |  |  | Подвижные игры-эстафеты.Виды спорта, воз­никшие на их основе. | Научатся перечис­лять и узнавать виды спорта, кото­рыми можно начи­нать заниматься первоклассникам. | **Познавательные:** осваивать двигательные действия, со­ставляющие содержание по­движных игр. **Регулятивные:** освоение спо­собов решения проблем твор­ческого и поискового харак­тера. **Коммуникатив­ные:** формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблем­ной ситуации в игре. | Проявлять поло­жительные каче­ства личности в процессе игровой деятельности. |
| 13.11 |  |  | Подвижные игры-эстафеты. Передача эстафетного мяча. | Объяснить правила эстафеты с раз­ными предметами. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу. **Коммуникативные:** догова­риваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками во время прове­дения эстафет. |
| 15.11 |  |  | Подвижные игры-эстафеты.Передача эстафетной палочки. | Участвовать в эстафетах, соблюдая правила. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу. **Коммуникативные:** догова­риваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности. | Развитие личной ответственности за общий резуль­тат в командных соревнованиях. |
| 16.11 |  |  | Подвижные игры-эстафеты.Передача эстафеты касанием. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности в эстафе­тах. | **Познавательные:** уметь ис­пользовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информа­цию. **Регулятивные:** принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.**Коммуникативные:** форму­лировать собственное мнение. | Развитие само­стоятельности и личной ответ­ственности за свои поступки на основе представ­ления о нравственных нормах. |
| 20.11 |  |  | Командные по­движные игры. Комплекс утрен­ней гимнастики №1 | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности в ко­манде. | **Познавательные:** осмысление самостоятельного выполне­нию упражнений в оздорови­тельных формах заня­тий. **Регулятивные:** формиро­вание умения выполнять зада­ние в соответствии с це­лью. **Коммуникативные:** уме­ние самостоятельно выпол­нять упражнения в оздорови­тельных формах занятий. | Формирование установки на без­опасный, здоро­вый образ жизни, наличие мотива­ции к совершен­ствованию физи­ческой формы. |
| 22.11 |  |  | Командные по­движные игры. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности в ко­манде. | **Познавательные:** осмысление самостоятельного выполне­нию упражнений в оздорови­тельных формах заня­тий. **Регулятивные:** формиро­вание умения выполнять зада­ние в соответствии с це­лью. **Коммуникативные:** уме­ние самостоятельно выпол­нять упражнения в оздорови­тельных формах занятий. | Формирование и проявление по­ложительных ка­честв личности, дисциплиниро­ванности, трудо­любия и упорства в достижении по­ставленной цели. |
| 23.11 |  |  | Подвижные игры-эстафеты. | Научатся перечис­лять и узнавать виды спорта, кото­рыми можно начи­нать заниматься первоклассникам. | **Познавательные:** осваивать двигательные действия, со­ставляющие содержание по­движных игр. **Регулятивные:** освоение спо­собов решения проблем твор­ческого и поискового харак­тера. **Коммуникатив­ные:** формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблем­ной ситуации в игре. | Проявлять поло­жительные каче­ства личности в процессе игровой деятельности. |
| 27.11 |  |  | Подвижные игры-эстафеты.Передача эстафетного мяча. | Объяснить правила эстафеты с раз­ными предметами. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу. **Коммуникативные:** догова­риваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками во время прове­дения эстафет. |
| 29.11 |  |  | Подвижные игры-эстафеты.Передача эстафетной палочки. | Участвовать в эстафетах, соблюдая правила. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу. **Коммуникативные:** догова­риваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности. | Развитие личной ответственности за общий резуль­тат в командных соревнованиях. |
| 30.11 |  |  | Подвижные игры-эстафеты.Передача эстафеты касанием. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности в эстафе­тах. | **Познавательные:** уметь ис­пользовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информа­цию. **Регулятивные:** принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.**Коммуникативные:** форму­лировать собственное мнение. | Развитие само­стоятельности и личной ответ­ственности за свои поступки на основе представ­ления о нравственных нормах. |
| 04.12 |  |  | Командные по­движные игры. Комплекс утрен­ней гимнастики №2. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности в ко­манде. | **Познавательные:** осмысление самостоятельного выполне­нию упражнений в оздорови­тельных формах заня­тий. **Регулятивные:** формиро­вание умения выполнять зада­ние в соответствии с це­лью. **Коммуникативные:** уме­ние самостоятельно выпол­нять упражнения в оздорови­тельных формах занятий. | Формирование установки на без­опасный, здоро­вый образ жизни, наличие мотива­ции к совершен­ствованию физи­ческой формы. |
| 06.12 |  |  | Командные по­движные игры. | Выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности в ко­манде. | **Познавательные:** осмысление самостоятельного выполне­нию упражнений в оздорови­тельных формах заня­тий. **Регулятивные:** формиро­вание умения выполнять зада­ние в соответствии с це­лью. **Коммуникативные:** уме­ние самостоятельно выпол­нять упражнения в оздорови­тельных формах занятий. | Формирование и проявление по­ложительных ка­честв личности, дисциплиниро­ванности, трудо­любия и упорства в достижении по­ставленной цели. |
|  | **Гимнастика (24 ч.)** |
| 07.12 |  |  | Инструктаж по ТБ. Осанка. Гимна­стика. Гимнасти­ческое упражне­ние**.** | Составлять ком­плексы упражне­ний для формиро­вания правильной осанки. | **Познавательные:** ознакомле­ние с правилами самостоя­тельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.**Регулятивные:** освоение начальных форм познаватель­ной и личностной рефлексии. **Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение; оказывать помощь сверстни­кам в освоении практических умений. | Овладение уме­ниями организо­вывать здоровье сберегающую жизнедеятель­ность (режим дня, утренняя за­рядка, оздорови­тельные меро­приятия, по­движные игры и т.д.). |
| 11.12 |  |  | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. | Осваивать универсальные умения, связанные с вы­полнением органи­зующих упражне­ний. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учителем.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу.**Коммуникативные:** формули­ровать собственное мнение. | Проявление осо­бого интереса к новому, соб­ственно школь­ному содержа­нию занятий; проявление учеб­ных мотивов. |
| 13.12 |  |  | Передвижение по гимнастической стенке различными спосо­бами. | Научатся передви­гаться по гимна­стической стенке вверх и вниз, горизон­тально лицом и спиной к опоре**.** | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности.**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем. **Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении практических уме­ний. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 14.12 |  |  | Ползание по-пла­стунски; преодоле­ние полосы препят­ствий с элементами лазанья. | Научатся преодо­левать полосу пре­пятствий, исполь­зуя полученные умения. | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении практических уме­ний. | Готовность сле­довать нормам здоровье сбере­гающего поведе­ния. |
| 18.12 |  |  | Преодоление по­лосы препятствий.  | Научатся преодо­левать полосу пре­пятствий с элементами лаза­нья, перелезания, поочередно пере­махом правой и ле­вой ноги, исполь­зуя полученные умения. | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении практических уме­ний. | Готовность сле­довать нормам здоровье сбере­гающего поведе­ния. |
| 20.12 |  |  | Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька»). | Научатся выпол­нять танцевальные шаги. | **Познавательные:** овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации при выполнении танцевальных шагов. **Регулятивные:** форми­рование умения выполнять за­дание в соответствии с постав­ленной це­лью. **Коммуникативные:** осваивать универсальные **у**мения по взаимодействию в парах и группах при разучивании тан­цевальных движений. | Формирование эстетических по­требностей, цен­ностей и чувств. |
| 21.12 |  |  | Хождение по наклонной гимнастической ска­мейке. |  Научатся ходить по гимнастической скамейке. | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обра­щаться за помощью, формули­ровать свои затруднения.  | Формирование и проявление по­ложительных ка­честв личности, дисциплиниро­ванности, трудо­любия и упорства в достижении по­ставленной цели.  |
| 25.12 |  |  | Упражнения на низкой перекла­дине: вис стоя спе­реди, сзади. | Освоят технику ак­робатических упражнений: висов и упоров. | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обра­щаться за помощью, формули­ровать свои затруднения. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 27.12 |  |  | Различные висы на шведской стенке. | Освоят технику акробатических упражнений: висов и упоров. | **Познавательные:** анализиро­вать информацию, контроли­ровать и оценивать процесс и результата деятельности. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обра­щаться за помощью, формули­ровать свои затруднения. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 11.01 |  |  | Гимнастика с осно­вами акробатики. Комплекс утренней гимнастики №3. | Освоят универ­сальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердеч­ных сокращений при выполнении упражнений на раз­витие физических качеств. | **Познавательные:** ознакомле­ние с правилами самостоя­тельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.**Регулятивные:** формирование навыков контролировать свое физическое состояние. **Коммуникативные:** форму­лировать собственное мнение. | Формирование и проявление по­ложительных ка­честв личности, дисциплинированности, трудо­любия и упорства в достижении по­ставленной цели. |
| 15.01 |  |  | Упоры: присев, на коленях. |  Научатся выпол­нять акробатиче­ские элементы раз­дельно и в комби­нации. | **Познавательные:** осмысли­вать информацию, устанавли­вать причинно-следственные связи. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в сотрудничестве с учителем. **Коммуникативные:** обра­щаться за помощью, формули­ровать свои затруднения. | Формирование и проявление по­ложительных ка­честв личности, дисциплинированности, трудо­любия. |
| 17.01 |  |  | Упоры: лежа, лежа согнувшись. | Научатся выпол­нять акробатиче­ские элементы раз­дельно и в комби­нации. | **Познавательные:** осуществ­лять поиск необходимой ин­формации для выполнения учебных заданий. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** обра­щаться за помощью, формули­ровать свои затруднения. | Устойчивое сле­дование в пове­дении социаль­ным нормам. |
| 18.01 |  |  | Седы: ноги врозь, на пятках, согнув­шись. | Научатся выпол­нять акробатиче­ские элементы раз­дельно и в комби­нации. | Устойчивое сле­дование в пове­дении социаль­ным нормам. |
| 22.01 |  |  | Группировка из положения стоя. | Выполнять акробатические элементы раздельно и в ком­бинации. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учите­лем. **Регулятивные:** прини­мать и сохранять учебную за­дачу.**Коммуникативные:** догова­риваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности. | Проявление осо­бого интереса к новому содер­жанию занятий, проявление учеб­ных мотивов. |
| 24.01 |  |  | Группировка из положения лежа. | Выполнять акроба­тические элементы раздельно и в ком­бинации. | **Познавательные:** понимать и принимать цели, сформулиро­ванные учите­лем. **Регулятивные:** прини­мать и сохранять учебную за­дачу.**Коммуникативные:** догова­риваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности. | Проявление осо­бого интереса к новому содер­жанию занятий, проявление учеб­ных мотивов. |
| 25.01 |  |  | Перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Освоить технику акробатических упражнений и ак­робатических ком­бинаций. | **Познавательные:** осознание важности освоения универ­сальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. **Регулятивные:** формирование умения пони­мать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и спо­собности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях не­успеха. **Коммуникативные:** формирование способов пози­тивного взаимодействия со сверстниками в парах и груп­пах при разучивании акробати­ческих упражнений. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. |
| 29.01 |  |  | Перекаты из упора присев назад и бо­ком, перекаты лежа («бревнышко»). | Освоить технику акробатических упражнений и ак­робатических ком­бинаций. | Освоить технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. |
| 31.01 |  |  | Мой организм: сердце, сосуды, легкие. Гимнастика для глаз. | Называть основные системы жизне­обеспечения чело­века. Выполнять комплекс гимна­стики для глаз. | **Познавательные:** осознание важности самостоятельного выполнению упражнений ды­хательной гимнастики и гим­настики для глаз. **Регулятивные:** формиро­вание умения выполнять зада­ние в соответствии с целью. **Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гим­настики и гимнастики для глаз. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием. |
| 01.02 |  |  | Выполнение ком­плекса акробатиче­ских упражнений. | Освоить технику акробатических упражнений и ак­робатических ком­бинаций. | **Познавательные:** осуществ­ление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий. **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учите­лем ориентиры действия в но­вом учебном материале в со­трудничестве с учителем.**Коммуникативные:** умение вступать в коллективное учеб­ное сотрудничество. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 05.02 |  |  | Физические упражнения для формирования пра­вильной осанки, их назначение и пра­вила выполнения. | Научатся выпол­нять акробатиче­ские элементы раз­дельно и в комби­нации. | **Познавательные:** осуществ­лять поиск необходимой ин­формации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** формулируют и удерживают учебную задачу.**Коммуникативные:** умение вступать в коллективное учеб­ное сотрудничество. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 07.02 |  |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. Разновидности ходьбы. | Отбирать и состав­лять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. | **Познавательные:** осуществ­лять поиск необходимой ин­формации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** формулируют и удерживают учебную задачу.**Коммуникативные:** умение вступать в коллективное учеб­ное сотрудничество. | Адекватная мо­тивация: устой­чивое следование социальным нор­мам и правилам здоровье – сбере­гающего поведе­ния. |
| 08.02 |  |  | Как вести здоро­вый образ жизни.Готовимся к зиме. | Познакомятся с правилами прове­дения закаливаю­щих процедур. | **Познавательные:** формиро­вание понятия положитель­ного влияния занятий физ­культурой на успехи в учебе. **Регулятивные:** освое­ние начальных форм познава­тельной и личностной рефлек­сии. **Коммуникативные:** фор­мирование способов взаимо­действия с окружающим ми­ром (вижу, говорю, чувствую). | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 19.02 |  |  | Выполнение ком­плекса акробатиче­ских упражнений. | Научатся выпол­нять акробатиче­ские упражнения, соблюдая равнове­сие. | **Познавательные:** осуществ­ление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий.**Регулятивные:** формулируют и удерживают учебную задачу.**Коммуникативные:** форми­рование личной ответственно­сти за результаты коллектив­ной деятельности. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок, показателями развития основ­ных физических качеств (силы, быстроты, вы­носливости, ко­ординации, гиб­кости). |
| 21.02 |  |  | Виды спорта, ос­нову которых составляет гимнастика. | Научатся называть виды спорта, ос­нову которых со­ставляет гимна­стика. | **Познавательные:** анализ и передача информации устным способом.**Регулятивные:** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить. **Коммуникативные:** взаимо­действие со сверстниками в процессе совместной деятель­ности. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
|  | **Лыжная подготовка (2 часа)** |
| 22.02 |  |  | Инструктаж по ТБ. Зимние виды спорта. История создания лыж и коньков. | Отвечать на про­стые вопросы учи­теля, находить нужную информа­цию в учебнике и дополнительной литературе. | **Познавательные:** анализ и передача информации устным способом. **Регулятивные:** выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще необходимо усвоить.**Коммуникативные:** прояв­лять активность во взаимо­действии для решения позна­вательных задач. | Проявление осо­бого интереса к занятиям зим­ними видами спорта. |
| 26.02 |  |  | Мое здоровье: сон. Комплекс утрен­ней гимнастики №4. | Научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека. Выпол­нять комплекс утренней гимна­стики. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий. **Регулятивные:** принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности. **Коммуникативные:** осу­ществлять взаимный контроль. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
|  | **Спортивные игры ( 12 часов)** |
| 28.02 |  |  | Инструктаж по ТБ. Командные спор­тивные игры. Комплекс утрен­ней гимнастики №5. | Научатся узнавать и определять название команд­ных спортивных игр. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий. **Регулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей дея­тельности. **Коммуникативные:** коорди­нировать и принимать различ­ные позиции во взаимодей­ствии. | Выбрать для себя вид спорта, под­ходящий для начала занятий в возрасте 6-8 лет. |
| 01.03 |  |  | Футбол: удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.  | Освоят практиче­ские умения вла­деть мячом. | **Познавательные:** моделиро­вать технические действия в игровой деятельно­сти. **Регулятивные:** выявлять ошибки при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. **Коммуникативные:** вза­имодействовать в парах и группах при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. | Формирование первоначальных представлений о значении физиче­ской культуры для укрепления здоровья чело­века (физиче­ского, социаль­ного и психиче­ского). |
| 05.03 |  |  | Футбол: удар по мячу, катящемуся навстречу. Пере­дачи мяча партнеру.  | Освоят практиче­ские умения вла­деть мячом. | **Познавательные:** моделиро­вать технические действия в игровой деятельно­сти. **Регулятивные:** выявлять ошибки при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. **Коммуникативные:** вза­имодействовать в парах и группах при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. | Применять уни­версальные уме­ния управлять эмоциями в про­цессе учебной и игровой деятель­ности. |
| 07.03 |  |  | Футбол: передви­жение с ведением мяча ногой. | Освоят практиче­ские умения вла­деть мячом. | **Познавательные:** моделиро­вать технические действия в игровой деятельно­сти. **Регулятивные:** выявлять ошибки при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. **Коммуникативные:** вза­имодействовать в парах и группах при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. | Применять уни­версальные уме­ния управлять эмоциями в про­цессе учебной и игровой деятель­ности. |
| 12.03 |  |  | Баскетбол: броски и ловля резинового мяча. | Научатся владеть мячом: держание, передача на рассто­янии, ловля, веде­ние, броски. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений. **Регулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей дея­тельности.**Коммуникативные:** форми­ровать личную ответствен­ность за результаты коллек­тивной деятельности. | Адекватная мо­тивация: устой­чивое следование социальным нор­мам и правилам здоровье – сбере­гающего поведе­ния. |
| 14.03 |  |  | Упражнения с ре­зиновым мячом в парах на месте. | Научатся владеть мячом: держание, передача на рассто­янии, ловля, веде­ние, броски. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений. **Регулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей дея­тельности.**Коммуникативные:** контро­лировать действия партнёра; разрешать конфликты на ос­нове учета интересов и пози­ций всех участников. | Социальная ком­петентность как готовность к ре­шению мораль­ных дилемм, устойчивое сле­дование в пове­дении моральным нормам. |
| 15.03 |  |  |
| 19.03 |  |  | Волейбол (пио­нербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. | Научатся владеть мячом: держание, передача на рассто­янии, ловля, веде­ние, броски. | **Познавательные:** моделиро­вать технику выполнения иг­ровых действий в зависимости от изменения условий и двига­тельных за­дач. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Коммуникативные:** вза­имодействовать в парах и группах при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 21.03 |  |  |
| 22.03 |  |  | Перебрасывание мяча через сетку. | Научатся владеть мячом: держание, передача на рассто­янии, ловля, веде­ние, броски. | **Познавательные:** моделиро­вать технику выполнения иг­ровых действий в зависимости от изменения условий и двига­тельных задач. **Регулятивные:** прини­мать адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Коммуникативные:** вза­имодействовать в парах и группах при выполнении тех­нических действий из спор­тивных игр. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 04.04 |  |  |
| 05.04 |  |  | Ура, весенние ка­никулы. Я выби­раю спорт. Комплекс утренней гимнастики №6. | Научатся выпол­нять новый ком­плекс утренней гимнастики. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления; **Коммуникативные:** форми­ровать личную ответствен­ность за результаты коллек­тивной деятельности. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
|  | **Лёгкая атлетика (23 часа)** |
| 09.04 |  |  | Инструктаж по ТБ.Мое здоровье: пи­тание. | Научатся объяснять важность соблюде­ния основ здоро­вого образа жизни. Отвечать на про­стые вопросы учи­теля, находить нужную информа­цию в учебнике и дополнительной литературе. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий.**Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления;**Коммуникативные:** форми­ровать личную ответствен­ность за результаты коллек­тивной деятельности. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 11.04 |  |  | Разновидности бега. | Научатся включать беговые упражне­ния в различные формы занятий по физической куль­туре. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений.Р**егулятивные:** действовать по плану, контролировать процесс и результат своей дея­тельности. **Коммуникативные:** адек­ватно оценивать собственное поведение и поведение окру­жающих. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 12.04 |  |  | Разновидности бега. | Научатся включать беговые упражне­ния в различные формы занятий по физической куль­туре. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** адек­ватно оценивать собственное поведение и поведение окру­жающих. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 16.04 |  |  | Упражнения легко­атлетов: беговые и прыжковые.  | Научатся включать беговые и прыжко­вые упражнения в различные формы занятий по физи­ческой культуре. | **Познавательные:** понимание важности освоения универ­сальных умений связанных с выполнением упражне­ний. **Регулятивные:** умение технически правильно выпол­нять двигательные действия из базовых видов спорта, исполь­зовать их в игровой и соревно­вательной деятельно­сти. **Коммуникативные:** уме­ние управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладно­кровие, сдержанность, рассу­дительность. | Проявлять каче­ства силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бе­говых упражне­ний. |
| 18.04 |  |  | Упражнения с че­редованием бега и ходьбы. | Научатся демон­стрировать выпол­нение различных беговых упражне­ний и разных видов ходьбы. | **Познавательные:** понимание важности освоения универ­сальных умений связанных с выполнением упражнений.**Регулятивные:** умение техни­чески правильно выполнять двигательные действия из ба­зовых видов спорта, использо­вать их в игровой и соревнова­тельной деятельно­сти. **Коммуникативные:** уме­ние управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладно­кровие, сдержанность, рассу­дительность. | Проявлять каче­ства силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бе­говых упражне­ний. |
| 19.04 |  |  | Разновидности ходьбы. | Научатся демон­стрировать выпол­нение различных видов ходьбы: на носках, на пятках, с пятки на носок. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления; **Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выяв­лять ошибки. | Формирование и проявление по­ложительных ка­честв личности, дисциплиниро­ванности, трудо­любия и упорства в достижении по­ставленной цели. |
| 23.04 |  |  | Ходьба с высоким подниманием ко­лен. | Научатся демонстрировать выпол­нение различных видов ходьбы. | **Познавательные:** знать о пользе ходьбы для укрепления здоровья. **Регулятивные:** использование различных видов ходьбы в повседневной жизни. **Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам, вы­являть ошибки. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 25.04 |  |  | Марширование. Ходьба продолжи­тельное время. | Научатся демонстрировать выпол­нение различных видов ходьбы. | **Познавательные:** знать о пользе ходьбы для укрепления здоровья. **Регулятивные:** использование различных видов ходьбы в повседневной жизни. **Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам, вы­являть ошибки. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 26.04 |  |  | Разновидности прыжков. | Научатся демон­стрировать вариа­тивное выполнение различных видов прыжков. | **Познавательные:** анализиро­вать порядок действий при выполнении упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выяв­лять ошибки. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 30.04 |  |  | Разновидности прыжков. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 02.05 |  |  | Прыжки в длину и высоту с места. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спры­гивание. | Научатся выпол­нять прыжки в длину с места, за­прыгивать и спры­гивать с гимнасти­ческой скамейки, соблюдая правила безопасности. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выяв­лять ошибки. | Готовность сле­довать нормам здоровьесбере­гающего поведе­ния. |
| 03.05 |  |  | Мой организм. Закаливание. Фи­зические каче­ства: сила и выносливость. | Научатся объяснять основы здорового образа жизни. | **Познавательные:** принимать учебную задачу, составлять план своих действий. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** форми­ровать личную ответствен­ность за результаты коллек­тивной деятельности. | Формирование установки на со­хранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и без­опасного образа жизни. |
| 07.05 |  |  | Метание теннис­ного мяча в цель. | Научатся выпол­нять метание тен­нисного мяча в цель. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выяв­лять ошибки. | Самостоятель­ность и личная ответственность за свои действия, установка на здо­ровый образ жизни. |
| 10.05 |  |  | Метание теннис­ного мяча в цель. | Научатся выпол­нять метание тен­нисного мяча в цель. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учеб­ной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** оказы­вать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать технику, выяв­лять ошибки. | Самостоятель­ность и личная ответственность за свои действия, установка на здо­ровый образ жизни. |
| 14.05 |  |  | Упражнения с набивными мя­чами. Передача в парах на близком расстоянии на уровне груди. | Научатся выпол­нять упражнения с набивными мячами в парах. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений. **Регулятивные:** формирование умения планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в соответствии с по­ставленной задачей и услови­ями ее реализации; определять наиболее эффективные спо­собы достижения результата.**Коммуникативные:** контро­лировать действия партнёра. | Самостоятель­ность и личная ответственность за свои действия, установка на здо­ровый образ жизни. |
| 16.05 |  |  | Упражнения с набивными мя­чами. Передача мяча в шеренгах и колоннах. | Научатся выпол­нять упражнения по передаче набив­ного мяча в ше­ренге и в колонне. | Самостоятель­ность и личная ответственность за свои действия, установка на здо­ровый образ жизни. |
| 17.05 |  |  | Упражнения с набивными мя­чами. Приседания с набивным мячом. | Научатся выпол­нять приседания с набивным мячом. | **Познавательные:** принятие учебной задачи, анализ по­рядка действий при выполне­нии упражнений. **Регулятивные:** формирование умения планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в соответствии с по­ставленной задачей и услови­ями ее реализации; определять наиболее эффективные спо­собы достижения результата.**Коммуникативные:** контро­лировать действия партнёра. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 21.05 |  |  | Упражнения с набивными мя­чами. Броски на дальность двумя руками. | Освоят технику бросков набивного мяча. Соблюде­ние правил техники безопасности при выполнении брос­ков большого набивного мяча двумя руками от груди, снизу из-за головы. | **Познавательные:** включение упражнений с мячом в различ­ные формы занятий по физи­ческой культуре и в игровую деятельность.**Регулятивные:** сравнение спо­соба действия и его результата с заданным эталоном. **Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выпол­нении упражнений. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 23.05 |  |  | Упражнения с набивными мя­чами. Броски на дальность двумя руками.  | Научатся прояв­лять качества силы, быстроты и коор­динации при вы­полнении бросков большого мяча снизу, из-за головы.  | **Познавательные:** включение упражнений с мячом в различ­ные формы занятий по физи­ческой культуре и в игровую деятельность. **Регулятивные:** сравнение способа действия и его резуль­тата с заданным эталоном. **Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выпол­нении упражнений. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |
| 24.05 |  |  | Упражнения с набивными мя­чами. Броски на дальность двумя руками. | Научатся прояв­лять качества силы, быстроты и коор­динации при вы­полнении бросков большого мяча снизу, из-за головы. | **Познавательные:** включение упражнений с мячом в различ­ные формы занятий по физи­ческой культуре и в игровую деятельность. **Регулятивные:** сравнение способа действия и его резуль­тата с заданным эталоном. **Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выпол­нении упражнений. | Формирование навыка система­тического наблюдения за своим физиче­ским состоянием, величиной физи­ческих нагрузок. |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседанияметодического советаМБОУ СОШ №18от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ года №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись руководителя МС, Ф.И.О.) | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пятницкая Е.С.(подпись, Ф.И.О.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_года |