

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 г. Каменск – Шахтинский

Рассмотрено
педагогическим советом
МБОУ СОШ №18
протокол № 1 от 31.08.2020



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 Чиркова Алла Павловна

(Ф.И.О.)

УМК «Школа России»

2020-2021 учебный год

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
3. Содержание учебного предмета	7
4. Календарно-тематическое планирование	36

1 раздел. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Физической культуре» составлена на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

1. Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями) (далее «Закон об образовании»);
2. Приказа Министерства России 31.12. 2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373»(зарегистрированным в Минюсте России 02.02.2016 №40936);
3. Письма Минобрнауки РФ от 03.03.2016 № 08-334 « Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов, курсов»;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254)
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №18.
6. Положение о рабочей программе учителя МБОУ СОШ №18.
7. Учебный план МБОУ СОШ №18 на 2020-2021 учебный год.
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - Сан-ПиН 2.4.2821-10.
9. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 1 класс под редакцией И.Л. Лях , рекомендовано Министерством просвещения Российской Федерации, Москва, «Просвещение», 2019

Цели и задачи учебного предмета

Цели:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Изучение предмета способствует решению следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

На изучение курса «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Программа рассчитана на 405 ч: 1 класс – 99 ч (33 учебные недели), 2,3 и 4 классы – по 102 ч (34 учебные недели).

Так как в 2020-2021 учебном году 4 ноября, 23 февраля, 8 марта – государственные праздничные дни; с 28.10.2020г. по 04.11.2020г., с 29.12.2020г. по 10.01.2021г., с 24.03.2021г. по 01.04.2021г., с 08.02.2021г. по 14.02.2021г. (дополнительные каникулы для первоклассников)– каникулярные дни по Приказу ГорОО г.Каменск-Шахтинского., планируемое количество учебного времени по физической культуре 96 часов.

Ценностные ориентиры учебного предмета

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

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

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

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

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка – ка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций

народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

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

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

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

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Отличие данной программы:

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Работа с одарёнными и слабоуспевающими учащимися

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, – детей-инвалидов и детей с ОВЗ, одарённых детей и детей испытывающих трудности в обучении»

Работа по этим направлениям проводится в соответствии с программой школы по работе с детьми-инвалидами, одаренными детьми и детьми, испытывающими трудности в обучении.

2 раздел. Планируемые результаты учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень физической подготовленности

1 класс

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

3 раздел. Содержание учебного предмета

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию

движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Содержание учебного материала

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Согласно нормам СанПиН 2.4.1178-02 учащимся 1 классов оценка (отметка) не выставляется

4. Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД
<i>Легкая атлетика <u>Ходьба и бег - 9 ч.</u></i>				
1.	Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	<p>Цель: познакомить с правилами поведения в спортивном зале</p> <p>Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня</p>	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация).	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>
2	Виды ходьбы. СУ	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы.</p>	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	<p>Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p>

3	Бег с изменением направления и скорости. СУ	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека</p> <p>Осваивать технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.</p>	<p>Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.</p>	<p>Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Личностные: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p>
4 - 5	Специальные беговые упражнения	<p>Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.</p>	<p>Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3.</p> <p>П/игра: Игра «К своим флажкам»</p>	<p>Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.</p> <p>Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>
6 - 7	Развитие координационных способностей	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p>	<p>Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам»</p>	<p>Предметные: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках.</p> <p>Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и</p>

		Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Эстафеты.	вступать в диалог Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия
8	Развитие скоростных способностей	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. Личностные: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
9	Развитие скоростных способностей	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы,

		Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.		используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
10	Развитие скоростной выносливости	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	<p>Предметные: Развитие основных физ - их качеств и расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;</p>
<u>Метание 3 ч</u>				
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра	<p>Предметные: Владение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;</p> <p>Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: Определять цель</p>

			«Точный расчет»	выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
12	Урок- игра. Метание мяча в цель	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	Предметные: Формирование культуры движений; Коммуникативные: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям
13	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»	Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей.
<u>Прыжки 4 ч</u>				
14 -15	Урок- игра. Развитие силовых способностей и	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4	Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей.

	прыгучести.	развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	Регулятивные: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: Научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.
16	Урок- игра. Прыжки на скакалке.	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	См. урок № 15- 16. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	Предметные: Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; Личностные: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Регулятивные: Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе
17	Прыжок в длину с разбега .	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного	См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	Регулятивные: Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); Личностные: Освоение личностного

		упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.		смысла учения, желания учиться. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
<u>Длительный бег 9 ч</u>				
18 -19	Урок - путешествие Развитие выносливости. П/игра.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Регулятивные: Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;
20	Урок - экскурсия: Преодоление препятствий	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
21-22	Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и	Познавательные: Определение основной и второстепенной информации;

		<p>Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p> <p>Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств</p>	<p>многогоскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;</p>
23	<p>Урок- игра.</p> <p>Развитие силовой выносливости</p>	<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.</p>	<p>Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;</p> <p>Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний</p> <p>Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p>
24	<p>Гладкий бег</p>	<p>Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств - выносливость.</p> <p>Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.</p>	<p>Регулятивные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;</p> <p>Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;</p> <p>Личностные: Проявление активности,</p>

				стремление к получению новых знаний
25- 26	Урок - экскурсия: Кроссовая подготовка	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Уметь демонстрировать физические кондиции. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Познавательные: Определение основной и второстепенной информации;
<i>Подвижные игры на основе б/б - 21 ч</i>				
27	Основы знаний	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация).	Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний;
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний; Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути

				её достижения;
29 -31	Ловля и передача мяча.	<p>Уметь выполнять различные варианты передачи мяча</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»	<p>Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;</p> <p>Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний</p> <p>Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;</p>
32-34	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	<p>Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p>Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности;</p>
35-37	Бросок мяча в цель	Моделировать технические действия в игровой	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою

	(щит).	<p>деятельности.</p> <p>Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p>	<p>мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч»</p> <p>П/игра «Мяч в корзину»</p>	<p>часть работы;</p> <p>Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;</p>
38- 40	Развитие ловкости.	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Корректировка техники ведения мяча.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.</p>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».</p>	<p>Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;</p> <p>Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p>
41- 43	Развитие координационных	<p>Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение,</p>	<p>См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше</p>	<p>Метапредметные: Научаться правильно выполнять двигательных действий из</p>

	способностей	броски в процессе подвижных игр. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	мячей», «Мяч в корзину»	базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.
44- 45	Игровые задания, эстафеты с мячом.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	См. урок 38- 40 В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»,	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;
46-48	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Моделировать технику игровых	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;

		действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
III четверть Гимнастика 15 ч				
49	СУ. Основы знаний	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация)	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; Познавательные: Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.) Личностные: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;
50 -53	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и

		упора стоя на коленях;	внимание.	соревновательной деятельности; Предметные: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;
54	Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы. ц	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
55-57	Упражнения в висе и упорах.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;
58 -60	Упражнения в лазанье и	Проявлять качества силы при выполнении упражнений	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности;

	перелезании.	<p>прикладной направленности.</p> <p>Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p>	<p>присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».</p>	<p>Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p> <p>Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>
61	Развитие координационных способностей	<p>Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	<p>Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно – силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.</p>	<p>Предметные: Научиться выполнять комплексы на развитие координации;</p> <p>Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p>
62 -63	Упражнения на равновесие	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p>Выявлять и характеризовать</p>	<p>ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной</p>	<p>Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений</p>

		ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	шагов, правым и левым боком, повороты на 90 ° . П/И «Гонка мячей».	осанки; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
Подвижные игры 15 ч				
64 -66	Развитие скоростно- силовых способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции . Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ –их качеств.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.
67 -68	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;

		<p>сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p>		<p>Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p>Коммуникативные : Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.</p>
69- 71	П/игры на развитие ловкости	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.</p> <p>Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств.</p> <p>Развивать способности к дифференцированию параметров движений.</p>	<p>ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег).</p> <p>Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).</p>	<p>Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p>Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.</p>
72 -74	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в</p>	<p>ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную</p>	<p>Коммуникативные: Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера;</p>

		зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
75-76	Развитие координационных способностей	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	Познавательные: Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удержание готовой учебной задачи
77 –	Развитие прыгучести.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения.	Регулятивные: Научаться целеполаганию как постановке учебной

78	П/игра «Прыгуны и пятнашки»	<p>технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Развивать способности к дифференцированию параметров движений.</p>	<p>Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».</p>	<p>задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;</p> <p>Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;</p> <p>Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>
<i>Легкая атлетика <u>Длительный бег 8 ч</u></i>				
79 -80	Преодоление препятствий	<p>Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.</p> <p>Уметь демонстрировать физические кондиции</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»</p>	<p>Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;</p> <p>Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p>

81	Развитие выносливости.	<p>Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).</p> <p>Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	<p>Рефлексивные: Научиться владеть навыками контроля своей деятельности;</p> <p>Метапредметные: Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;</p>
82 -83	Переменный бег	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции.</p> <p>Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p> <p>Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств</p>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой.	<p>Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>Личностные: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.</p> <p>Коммуникативные: Уметь донести свою позицию до собеседника;</p>
84-85	Кроссовая подготовка	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных	<p>Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям;</p> <p>Личностные: Научиться оценивать</p>

		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	упражнений.	усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости)
86	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств - выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)
87	Развитие скоростной выносливости.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости) Личностные: проявление

		<p>физические кондиции</p> <p>Проявлять качества</p> <p>быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p>		<p>положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>
Спринтарский бег 5 ч				
88-89	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Стартовый разгон</p>	<p>Уметь демонстрировать</p> <p>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).</p> <p>Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.</p> <p>Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.</p>	<p>Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»</p>	<p>Коммуникативные: Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет.</p> <p>Метапредметные: Научаться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</p> <p>Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;</p>
90-91	<p>Высокий старт.</p> <p>Финальное усилие.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10</p>	<p>Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;</p>

		(координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	– до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.	Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; Метапредметные: Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
92	Развитие координационных способностей.	Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение».	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств
<u>Метание 3 ч</u>				
93	Развитие скоростно-силовых способностей	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности

		<p>выносливости</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p>	<p>двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет».</p>	<p>класса на уроке.</p> <p>Предметные: Владение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя;</p> <p>Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>
94	Метание мяча в цель.	<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Уметь демонстрировать отведение руки для замаха</p> <p>Уметь метать из различных положений.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p>	<p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 – 4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»</p>	<p>Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке.</p> <p>Коммуникативные: Учащиеся научатся:</p> <p>устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты;</p> <p>Предметные: Владение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;</p>
95	Метание мяча на дальность.	<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при</p>	<p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения,</p>	<p>Личностные: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;</p>

		метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.	выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»	Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; Рефлексивные: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;
	<u>Прыжки 3 ч</u>			
96	Развитие силовых способностей и прыгучести	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Метапредметные: Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Рефлексивные: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;
97-98	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробушки»	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с	См. урок №96. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); Рефлексивные: Научаться объективно

		<p>приземлением на обе ноги.</p> <p>Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.</p>		<p>оценивать свои учебные достижения,</p> <p>Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>
99	<p>Повторение пройденного.</p> <p>Основы знаний.</p>		<p>ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация).</p>	<p>Рефлексивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,</p> <p>Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации;</p> <p>Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p>

8.Календарно – тематическое планирование по физической культуре 1
класс

№ п/п	Тема урока	Часы	Дата	
			План	Факт
1	Первичный и-ж по ТБ. Основы знаний.	1	2.09	
2	Виды ходьбы. СУ	1	3.09	
3	Бег с изменением направления и скорости. СУ	1	7.09	
4	Специальные беговые упражнения	1	9.09	
5	Специальные беговые упражнения	1	10.09	
6	Развитие координационных способностей	1	14.09	
7	Развитие координационных способностей	1	16.09	
8	Развитие скоростных способностей	1	17.09	
9	Развитие скоростных способностей	1	21.09	
10	Развитие скоростных способностей	1	23.09	
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	24.09	
12	Урок- игра. Метание мяча в цель	1	28.09	
13	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1	30.09	
14	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести	1	1.10	
15	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести	1	5.10	
16	Урок- игра. Прыжки на скакалке.	1	7.10	
17	Прыжок в длину с разбега .	1	8.10	
18	Урок - путешествие Развитие выносливости. П/игра.	1	12.10	
19	Урок - путешествие Развитие выносливости. П/игра.	1	14.10	
20	Урок - экскурсия: Преодоление препятствий	1	15.10	
21	Переменный бег	1	19.10	
22	Переменный бег	1	21.10	
23	Урок- игра. Развитие силовой выносливости	1	22.10	

24	Гладкий бег	1	26.10	
25	Урок - экскурсия: Кроссовая подготовка	1	5.11	
26	Урок - экскурсия: Кроссовая подготовка	1	9.11	
27	Основы знаний	1	11.11	
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	12.11	
29	Ловля и передача мяча.	1	16.11	
30	Ловля и передача мяча.		18.11	
31	Ловля и передача мяча.	1	19.11	
32	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	23.11	
33	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	25.11	
34	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	26.11	
35	Бросок мяча в цель (щит).	1	30.11	
36	Бросок мяча в цель (щит).	1	2.12	
37	Бросок мяча в цель (щит).	1	3.12	
38	Развитие ловкости	1	7.12	
39	Развитие ловкости	1	9.12	
40	Развитие ловкости	1	10.12	
41	Развитие координационных способностей	1	14.12	
42	Развитие координационных способностей	1	16.12	
43	Развитие координационных способностей	1	17.12	
44	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	21.12	
45	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	23.12	
46	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	24.12	
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	28.12	
48	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	11.01	
49	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	13.01	
50	СУ. Основы знаний	1	14.01	

51	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	18.01	
52	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	20.01	
53	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	21.01	
54	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	25.01	
55	Развитие гибкости	1	27.01	
56	Упражнения в висе и упорах.	1	28.01	
57	Упражнения в висе и упорах.	1	1.02	
58	Упражнения в висе и упорах.	1	3.02	
59	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	4.02	
60	Упражнения в лазанье и перелезании.		15.02	
61	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	17.02	
62	Развитие координационных способностей	1	18.02	
63	Упражнения на равновесие	1	22.02	
64	Упражнения на равновесие	1	24.02	
65	Развитие скоростно- силовых способностей	1	25.02	
66	Развитие скоростно- силовых способностей	1	1.03	
67	Развитие скоростно- силовых способностей	1	3.03	
68	П/игры на развитие ловкости	1	4.03	
69	П/игры на развитие ловкости	1	10.03	
70	П/игры на развитие ловкости	1	11.03	
71	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты.	1	15.03	
72	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты.	1	17.03	
73	Развитие координационных способностей	1	18.03	
74	Развитие координационных способностей	1	22.03	
75	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1	5.04	
76	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1	7.04	
77	Преодоление препятствий	1	8.04	
78	Преодоление препятствий	1	12.04	
79	Развитие выносливости.	1	14.04	
80	Переменный бег	1	15.04	
81	Переменный бег	1	19.04	

82	Кроссовая подготовка	1	21.04	
83	Кроссовая подготовка	1	22.04	
84	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1	26.04	
85	Развитие скоростной выносливости.	1	28.04	
86	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	29.04	
87	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	3.05	
88	Высокий старт. Финальное усилие.	1	5.05	
89	Развитие координационных способностей	1	6.05	
90	Развитие скоростно-силовых способностей	1	10.05	
91	Метание мяча в цель.	1	12.05	
92	Метание мяча на дальность.	1	13.05	
93	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	17.05	
94	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1	19.05	
95	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1	20.05	
96	Повторение пройденного. Основы знаний.	1	24.05	