

г. Каменск – Шахтинский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №18

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 97

Учитель Чекунаева Елена Владимировна
(Ф.И.О.)

УМК «Школа России»

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 1 класс под редакцией И.Л. Лях, рекомендовано Министерством просвещения Российской Федерации, Москва, «Просвещение», 2019

2020-2021 учебный год

Содержание:

1.Раздел Пояснительная записка	3
2. Раздел Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
3. Раздел Содержание учебного предмета	8
4.Раздел Календарно-тематическое планирование	26

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по обучению грамоте составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Ориентирована на учащихся 1 класса и реализуется на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями) (далее «Закон об образовании»);
- приказ 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» (зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40936);
- письмо Минобрнауки РФ от 03.03.2016 № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов, курсов»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №18;
- Положение о рабочей программе учителя МБОУ СОШ №18;
- Учебного плана МБОУ СОШ № 18 на 2020-2021 учебный год
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в образовательных учреждениях» - СанПин 2.4.2821-10
- на основе программы «Физическая культура» В.И.Лях и А.А.Зданевич.
- Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 1 класс под редакцией И.Л. Лях , рекомендовано Министерством просвещения Российской Федерации, Москва, «Просвещение», 2019

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

- 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.

Общая характеристика учебного предмета

Предметное обучение ФК в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием поведения современного урока по ФК является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательной и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогике сотрудничества** – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоении готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся всестороннего развития взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации программного содержания используются.

Учебно-методическое обеспечение для учащихся:

1. Карточка подвижных игр для младших школьников

Учебно-методическое обеспечение для учителя:

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. – М.:

Просвещение, 2016

Оборудование зала

Спортивный инвентарь необходимый для проведения уроков.

Формы работы со слабоуспевающими детьми

1. Для усиления эффективности работы со слабоуспевающими учащимися использовать новые образовательные технологии, инновационные формы и методы обучения: личностно – ориентированный подход (обучение строить с учетом развитости индивидуальных способностей и уровня сформированности умений учебного труда) и разноуровневую дифференциацию на всех этапах урока.

2. Организация индивидуально-групповую работу, применяя дифференцированные тренировочные задания, инвариантные практические работы, дифференцированные проверочные работы, творческие работы по выбору.
3. На уроках применение «Карточки помощи», «Памятки для учащихся», шире использовать игровые задания, которые дают возможность работать на уровне подсознания. В работе создаются специальные ситуации успеха.
4. При опросе слабоуспевающим школьникам дается примерный план ответа, разрешается пользоваться планом, составленным дома, больше времени готовится к ответу у доски, делать предварительные записи, пользоваться наглядными пособиями и пр.
5. Ученикам задаются наводящие вопросы, помогающие последовательно излагать материал.
6. Периодически проверяется усвоение материала по темам уроков, на которых ученик отсутствовал по той или иной причине.
7. В ходе опроса и при анализе его результатов обеспечивается атмосфера доброжелательности.
8. В процессе изучения нового материала внимание слабоуспевающих учеников концентрируется на наиболее важных и сложных разделах изучаемой темы, чаще обращается к ним с вопросами, выясняющими степень понимания учебного материала, стимулирует вопросы учеников при затруднениях в усвоении нового материала.
9. В ходе самостоятельной работы на уроке отмечаются положительные моменты в их работе для стимулирования новых усилий, отмечаются типичные затруднения в работе и указываются способы их устранения, оказывается помощь с одновременным развитием самостоятельности в учении.
10. При организации домашней работы для слабоуспевающих школьников проводится подробный инструктаж о порядке выполнения домашних заданий, о возможных затруднениях, предлагаются задания по повторению материала, который потребуется для изучения новой темы.

Формы работы с одарёнными детьми

1. Индивидуальный подход на уроках, использование в практике элементов дифференцированного обучения, проведение нестандартных форм уроков.
2. Дополнительные занятия с одарёнными учащимися, подготовка к олимпиадам, интеллектуальным играм, дискуссии, консультации по возникшим проблемам.
3. Участие в школьных, районных, всероссийских олимпиадах по предметам (математика, русский язык, окружающий мир, литературное чтение и др.).
4. Участие в конкурсах, интеллектуальных играх, концертной деятельности.
5. Использование современных средств информации (Интернет, компьютерные игры по предметам).
6. Вовлечение в проектную и исследовательскую деятельность.

Место учебного предмета 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 23.02, 08.03 – 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 составляет 97 часов.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения 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

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не	Коснуть	Коснутьс	Коснутьс	Коснутьс	Коснуть	Коснуть

сгибая ног в коленях	ся лбом колен	я ладонями пола	я пальцами пола	я лбом колен	ся ладоням и пола	ся пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Раздел 3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие 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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

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

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.

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Легкая атлетика	20
4	Кроссовая подготовка	20
5	Гимнастика	18
6	Подвижные и спортивные игры	33
Итого		97

Параметры оценки достижений по предмету

В первом классе ведется **безотметочное обучение**, основная цель которого — сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребенка. Необходимо учитывать, что это не обучение традиционного вида, из которого изъяты отметки, а качественно новое обучение в начальных классах — на содержательно-оценочной основе.

При использовании безотметочной системы нельзя оценивать личностные качества: особенности памяти, внимания, восприятия. Оцениванию подлежат интеллектуальные, творческие и инициативные проявления ребёнка: умные вопросы, самостоятельный поиск, изучение дополнительного учебного материала и др. Системная оценка личностных, метапредметных и предметных результатов реализуется в рамках накопительной системы — рабочего Портфолио. Система оценки достижения планируемых результатов изучения математики предполагает комплексный уровневый подход к оценке результатов обучения. Объектом оценки предметных результатов служит способность первоклассников решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи. Оценка индивидуальных образовательных достижений ведётся «методом сложения», при котором фиксируется достижение опорного уровня и его превышение.

Оценочные средства

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся и включают контрольные задания для проведения текущего контроля в виде нормативов и контрольных упражнений, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, элементам спортивных игр, плаванию и лыжам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков и проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями

Тематическое планирование по физической культуре

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД
<i>Легкая атлетика</i> <u>Ходьба и бег - 9 ч.</u>				
1.	Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	Цель: познакомить с правилами поведения в спортивном зале Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация).	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Личностные: проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу
2	Виды ходьбы. СУ	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.	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»	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.
3	Бег с изменением направления и скорости. СУ	Выявлять различия в основных способах передвижения человека Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.	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.	Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
4 - 5	Специальные беговые	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться,

	упражнения	действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	бедро, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. П/игра: Игра «К своим флажкам»	благодарить. Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника
6 - 7	Развитие координационных способностей	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	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» Эстафеты.	Предметные: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и 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, сравнение 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. Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом 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, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
10	Развитие скоростной	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей

	выносливости	координации при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	организма. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;
<u>Метание 3 ч</u>				
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания малого мяча.	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 «Точный расчет»	Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Регулятивные: Определять цель 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 х 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 физ-	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	Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей.

		их качеств.	направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»	
	<i>Прыжки 4 ч</i>			
14 -15	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости 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. Игра «Зайцы в огороде»	Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явления 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: Научаться 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 упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.	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 смысла учения, желания учиться. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
	<i>Длительный бег 9 ч</i>			
18 -19	Урок - путешествие Развитие	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Подчинение своих желаний

	выносливости. П/игра.	(выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	сознательно поставленной цели; Регулятивные: Научиться 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: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
21-22	Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	Познавательные: Определение основной и второстепенной информации; Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;
23	Урок- игра. Развитие силовой выносливости	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития.	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.	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
24	Гладкий бег	Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств - выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Регулятивные: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний

		мин)		
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;
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.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	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»	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;
32-34	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в

	«Мяч водящему»		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»	совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности;
35-37	Бросок мяча в цель (щит).	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;
38- 40	Развитие ловкости.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств.	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».	Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
41- 43	Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ –их	См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	Метапредметные: Научаться правильно выполнять двигательных действий из 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.

		качеств.		
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 действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	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;
49	СУ. Основы знаний	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «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	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс.	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,

		группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	использование их в игровой и 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 перелезании.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	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. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз –	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

			други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	
61	Развитие координационных способностей	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	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.	Предметные: Научиться выполнять комплексы на развитие координации; Рефлективные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;
62 -63	Упражнения на равновесие	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 °. П/И «Гонка мячей».	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
<i>Подвижные игры 15 ч</i>				
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 сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	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; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные : Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.
69- 71	П/игры на развитие ловкости	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	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). 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).	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.
72 -74	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Сспециальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»	Коммуникативные: Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; 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	Моделировать технику выполнения игровых действий в	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку	Познавательные: Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов

	способностей	зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	(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»	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 удерживание готовой учебной задачи
77 – 78	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробьшки».	Регулятивные: Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
<i>Легкая атлетика Длительный бег 8 ч</i>				
79 -80	Преодоление препятствий	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические кондиции	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
81	Развитие выносливости.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание:	Рефлексивные: Научаться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной

		(выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	«Класс, вольно»	деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
82 -83	Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой.	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: Уметь донести свою позицию до собеседника;
84-85	Кроссовая подготовка	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. 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.	Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; Личностные: Научаться оценивать 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 физического 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 физические кондиции Проявлять качества	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 положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)

		быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.		ситуациях и условиях; Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
Спринтарский бег 5 ч				
88-89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. 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 пробегом 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»	Коммуникативные: Понимание принятое различных позиций и точки зрения на предмет. Метапредметные: Научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
90-91	Высокий старт. Финальное усилие.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (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..	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.	Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Предметные: Владение 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	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

		беге.		
	<i>Метание 3 ч</i>			
93	Развитие скоростно-силовых способностей	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания малого мяча.	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 «Точный расчет».	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Предметные: Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя; Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
94	Метание мяча в цель.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать из различных положений. 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»	Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке. Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;
95	Метание мяча на дальность.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их 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»	Личностные: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; Рефлексивные: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;
	<i>Прыжки 3 ч</i>			
96	Развитие силовых способностей и прыгучести	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

		<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.</p>	<p>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»</p>	<p>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;</p>
97-98	<p>Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.</p>	<p>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»</p>	<p>Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); Рефлексивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения, Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>
99	<p>Повторение пройденного. Основы знаний.</p>		<p>ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация).</p>	<p>Рефлексивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения, Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации; Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p>

Раздел 4.Календарно – тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Часы	Дата	
			План	Факт
1	Первичный и-ж по ТБ. Основы знаний.	1	02.09	
2	Виды ходьбы. СУ	1	04.09	
3	Бег с изменением направления и скорости. СУ	1	07.09	
4	Специальные беговые упражнения	1	09.09	
5	Специальные беговые упражнения	1	11.09	
6	Развитие координационных способностей	1	14.09	
7	Развитие координационных способностей	1	16.09	
8	Развитие скоростных способностей	1	18.09	
9	Развитие скоростных способностей	1	21.09	
10	Развитие скоростных способностей	1	23.09	
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.09	
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	02.10	
15	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести	1	05.10	
16	Урок- игра. Прыжки на скакалке.	1	07.10	
17	Прыжок в длину с разбега .	1	09.10	
18	Урок - путешествие Развитие выносливости.	1	12.10	
19	Урок - путешествие Развитие выносливости. П/игра.	1	14.10	
20	Урок - экскурсия: Преодоление препятствий	1	16.10	
21	Переменный бег	1	19.10	
22	Переменный бег	1	21.10	
23	Урок- игра. Развитие силовой выносливости	1	23.10	
24	Гладкий бег	1	26.10	
25	Урок - экскурсия: Кроссовая подготовка	1	6.11	
26	Урок - экскурсия: Кроссовая подготовка	1	9.11	
27	Основы знаний	1	11.11	
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	13.11	
29	Ловля и передача мяча.	1	16.11	
30	Ловля и передача мяча.		18.11	
31	Ловля и передача мяча.	1	20.11	
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	27.11	
35	Бросок мяча в цель (щит).	1	30.11	
36	Бросок мяча в цель (щит).	1	02.12	
37	Бросок мяча в цель (щит).	1	04.12	
38	Развитие ловкости	1	07.12	

39	Развитие ловкости	1	9.12	
40	Развитие ловкости	1	11.12	
41	Развитие координационных способностей	1	14.12	
42	Развитие координационных способностей	1	16.12	
43	Развитие координационных способностей	1	18.12	
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	25.12	
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	15.01	
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	22.01	
54	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	25.01	
55	Развитие гибкости	1	27.01	
56	Упражнения в висе и упорах.	1	29.01	
57	Упражнения в висе и упорах.	1	01.02	
58	Упражнения в висе и упорах.	1	03.02	
59	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	05.02	
60	Упражнения в лазанье и перелезании.		15.02	
61	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	17.02	
62	Развитие координационных способностей	1	19.02	
63	Упражнения на равновесие	1	22.02	
64	Упражнения на равновесие	1	24.02	
65	Развитие скоростно- силовых способностей	1	26.02	
66	Развитие скоростно- силовых способностей	1	01.03	
67	Развитие скоростно- силовых способностей	1	03.03	
68	П/игры на развитие ловкости	1	05.03	
69	П/игры на развитие ловкости	1	10.03	
70	П/игры на развитие ловкости	1	12.03	
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	19.03	
74	Развитие координационных способностей	1	22.03	
75	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1	02.04	
76	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1	05.04	
77	Преодоление препятствий	1	07.04	
78	Преодоление препятствий	1	09.04	
79	Развитие выносливости.	1	12.04	

80	Переменный бег	1	14.04	
81	Переменный бег	1	16.04	
82	Кроссовая подготовка	1	19.04	
83	Кроссовая подготовка	1	21.04	
84	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1	23.04	
85	Развитие скоростной выносливости.	1	26.04	
86	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	28.04	
87	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	30.04	
88	Высокий старт. Финальное усилие.	1	03.05	
89	Высокий старт. Финальное усилие		05.05	
90	Развитие координационных способностей	1	07.05	
91	Развитие скоростно-силовых способностей	1	10.05	
92	Развитие скоростно-силовых способностей		12.05	
93	Метание мяча в цель.	1	14.05	
94	Метание мяча на дальность.	1	17.05	
95	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	19.05	
96	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1	21.05	
97	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1	24.05	