**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу «физическая культура» для учащихся 1 класса разработана на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» № 373.
3. Авторской программы по физическому воспитанию В.И.Лях « Физическая культура 1-4 классы», Москва, Просвещение , 2014г.
4. Устава МКОУ «Хмелевская СОШ», утвержденного приказом комитета администрации Заринского района по образованию и делам молодежи № 122 от 26.06.2017
5. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МКОУ «Хмелевская СОШ». (основного 5-9, среднего10-11)

**Программа обеспечена УМК:**

Учебник: Физическая культура. 1-4 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 кл. М. Просвещение. 2015

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 кл М., Просвещение. 2015

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
  + формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
  + овладение школой движений;
  + развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
  + формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
  + выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  + формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  + приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

При формировании данной программы были следующие основными принципами, идеями и подходами: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

Рабочая программа направлена на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Типология уроков:**

Рекомендуются проводить три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.

1)     урок ознакомления с новым материалом;

2)     урок закрепления изученного;

3)     урок применения знаний и умений;

4)     урок - тренировка;

5)     урок проверки и коррекции знаний и умений;

6)     комбинированный урок;

7)     урок-игра;

8)     урок-эстафета;

9)     урок-зачёт;

**Используемые технологии**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Проблемное обучение | Форма активного обучения, позволяющая актуализировать знания, применить их в новой учебной ситуации. |
| 2. Технология исследовательского обучения и проектные методы  обучения | Исследовательская деятельность подразумевает в первую очередь индивидуальную деятельность учащегося, что особенно важно при формировании навыков самостоятельности. Исследовательские работы учащихся могут быть представлены в форме проекта. |
| 3. Игровые технологии | Позволяют разнообразить процесс обучения и активизировать деятельность учащихся. |
| 4. Современные технологии контроля и оценки | Тестирование. Тестирование может проходить с применением индивидуальных заданий-распечаток. |
| 5.Здоровьесберегающая технология | Температура и свежесть воздуха, освещение, смена видов деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. |

**Методы организации учебного процесса:**

* Репродуктивный (формирование навыков и умений использования и применения полученных знаний)
* Словесный (рассказ, беседа)
* Практический (совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств)
* Объяснительно-иллюстративный (демонстрации)
* Проблемно-поисковый
* Исследовательский (индивидуальный и групповой)
* Методы стимулирования и мотивации (соревнование, познавательная игра, поощрение, эмоциональное воздействие и т.п.)
* Методы контроля

**Формы организации учебной деятельности**

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

По формам деятельности:

* фронтальная форма (одновременное выполнение общих заданий всеми учащимися класса для достижения общей познавательной задачи);
* микрогрупповая форма (работа в парах);
* групповая форма (единая познавательная задача ставится перед определённой группой школьников);
* индивидуальная форма.

**Режим занятий**

Обучение в 1-4 классах осуществляется по пятидневной неделе, продолжительность занятий в первой четверти 1 класса – 35минут, доходя к концу первого полугодия -45 минут; начиная со второго полугодия – 45 минут; во 2-4 классах - 45 минут.

Продолжительность перемен между уроками составляет 10- 20 минут.

**Количество часов, на которые рассчитана рабочая программа по физической культуре:**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г.№889. В приказе было указано: « Третий час учебного предмета « Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся. Внедрение современных систем физического воспитания».

**Информация о внесенных изменениях в авторскую программу и их обоснование**

В связи с отсутствием реальных возможностей для практического освоения обучающимися раздела «Плавание»изучается только теоретический материал,на изучение которого отводится – 3 часа, руководствуясь примерной программой по физической культуре, его содержание заменяется легкоатлетическими упражнениями, подвижными играми и лыжной подготовкой. В Примерной программе материал раздела «Плавание» был направлен на развитие физического качества - выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленных на развитие выносливости из других разделов.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1–4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

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

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

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

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты освоения программы физическая культура

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

*Раздел «Знания о физической культуре»*

*Выпускник научится:*

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

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

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

*Выпускник получит возможность научиться*:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*Раздел «Способы физкультурной деятельности»*

*Выпускник научится:*

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Раздел «Физическое совершенствование»*

*Выпускник научится:*

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

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

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

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

*Выпускник получит возможность научиться*:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема (раздел** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Раздел I. Легкая атлетика**  Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения.  Прыжки: на месте, 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 на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы | 26 часов |
| 2 | **Раздел II. Гимнастика**  Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде/  Акробатические упражнения: Гимнастические упражнения прикладного характера | 23 часа |
| 3 | **Раздел III. Лыжная подготовка**  Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением | 17 часов |
| 4 | **Раздел IV. Подвижные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр**  Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры», баскетбол | 30 часов |
| 5 | **Раздел V**  Плавание  Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. | 3 часа |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**для учащихся 1 класса**

**(сетка часов при трёхразовых занятиях в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2. | Подвижные игры | 30 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 23 |
| 1.4. | Лёгкоатлетические упражнения | 26 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 17 |
| 1.6 | Плавание (сухой бассейн) | 3 |
|  | Итого часов в год: | 99 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Требования к уровню физической подготовленности (1 класс)**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

**иметь представление:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 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 | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого  Старта (с) | 9.8 | 10.2 | 10.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

***Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)***

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | **Основная литература для  учителя** |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | + |
| 1.2. | Лях В.И., Физическая культура.1-4классы – М.: Просвещение, 2014. программа | + |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2015. | + |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | + |
| 2. | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -  Волгоград: «Учитель»,2008. | + |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | + |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | + |
| 2.4. | Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первое сентября» 2002 г. | + |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | + |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  1-4  класс, Москва «Вако» 2006   * [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) * <http://zdd.1september.ru/>- газета  "Здоровье  детей" * <http://spo.1september.ru/>- газета  "Спорт  в  школе" * <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику. * <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>[- Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) * [http://tpfk.infosport.ru](http://www.infosport.ru/press/tpfk)[– Tеория  и  практика  физической  культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) * <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>[-  Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)   <http://festival.1september.ru/>[- Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) | + |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | + |
| **4.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 4.1. | Бревно гимнастическое напольное | + |
| 4.2. | Козел гимнастический | + |
| 4.3. | Канат для лазанья | + |
| 4.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | + |
| 4.5. | Стенка гимнастическая | + |
| 4.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | + |
| 4.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | + |
| 4.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | + |
| 4.9. | Палка гимнастическая | К |
| 4.10. | Скакалка детская | + |
| 4.11. | Мат гимнастический | + |
| 4.12. | Гимнастический подкидной мостик | + |
| 4.13. | Кегли | + |
| 4.14. | Обруч пластиковыйдетский | + |
| 4.15. | Планка для прыжков в высоту | + |
| 4.16. | Стойка для прыжков в высоту | + |
| 4.17. | Рулетка измерительная | + |
| 4.18. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | + |
| 4.19. | Щит баскетбольный тренировочный | - |
| 4.20. | Сетка волейбольная | + |
| 4.21. | Аптечка | + |

**Учебно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ п/р** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Предметные результаты** | **Примеча**  **ние** |
| **Раздел I. Легкая атлетика (16 часов)**  Познавательные - Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  Коммуникативные - Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.  Регулятивные - Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.  Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. | | | | | |
| 1 | 1.1 | *Когда и как возникла физическая культура и спорт*  Правила поведения в спортивном зале и на уроке. Правила безопасности во время занятий л/а | Правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды. Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности.  « Два Мороза» | Научиться выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГ |  |
| 2 | 1.2 | *Что такое физическая культура.*  Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека | Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма?  Цель: учить выполнять команды: «Смирно!», «Равняйсь!», построение в шеренгу по одну « Вызов номеров» | Научиться выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну, исполнять команды «Смирно!», «Равняйсь!» |  |
| 3 | 1.3 | Освоение строевых упражнений .Эстафеты «Смена сторон», « Вызов номеров», « Встречная эстафета» | Что такое колонна?  Цели: повторить построение в шеренгу, учить построению в колонну. Подвижная игра «Поймай меня» | Научиться выполнять организующие строевые команды и приемы |  |
| 4 | 1.4 | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых | Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?  Цели: учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме, выполнять прыжки вверх на месте | Научиться выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м), измерять показатели физического развития (рост, массу тела), освоить технику движения рук и ног в прыжках вверх и на месте |  |
| 5 | 1.5 | Бег с изменением направления | Как изменить направление по сигналу учителя и без?  Цель: научить своевременно реагировать на сигнал учителя об изменении направление, самостоятельно менять направление бега, в определенных ситуациях. | Научиться своевременно изменять направление бега, научиться бегать в колоне «змейкой» |  |
| 6 | 1.6 | Прыжки на одной и двух ногах Игра «К своим флажкам» | Как прыгать вверх на опору?  Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, - соблюдая правила безопасности во время приземления | Научиться выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки 20 м), толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок |  |
| 7 | 1.7 | Высокий старт Тестирование-30 м, | Как бежать с высокого старта 30 м?  Цель: научить выполнять высокий старт, максимально ускоряться на дистанции 30 м, соблюдая правила безопасного возвращения на своё место по обочине дистанции | Научиться максимально ускоряться на дистанции в 30 м, выполнять высокий старт |  |
| 8 | 1.8 | Оценка уровня физической подготовленности: . Поднимание туловища из положения лёжа;. Сгибание и разгибание рук лёжа | Как стать выносливым?  Цель: учить правильно выполнять упражнения 1. Поднимание туловища из положения лёжа; 2. Сгибание и разгибание рук лёжа | Научиться характеризировать роль и значение уроков ФК для укрепления здоровья, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников |  |
| 9 | 1.9 | Прыжки с поворотом; бег на время. «Прыгающие воробушки». Развитие общей выносливости | Как корректировать технику бега?  Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг | Научиться: выполнять лекгоатлетические упражнения (бег), технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием |  |
| 10 | 1.10 | Равномерный бег до 4-х минут. Подвижная игра «Чай-чай – выручай!» | Как распределить силы и в каком темпе бежать на длинные дистанции?  Цель: развивать выносливость и учить равномерному бегу. Подвижная игра «Чай-чай – выручай!» | Научиться равномерно бежать по длинной дистанции |  |
| 11 | 1.11 | *Осанка.*  ОРУ на верхний и плечевой пояс. Подвижные игры | Как выполнять упражнения на снаряде «лабиринт» и ОРУ?  Цель: учить выполнять упражнения на снаряде «лабиринт», ОРУ для верхний и плечевой пояс | Научиться выполнять упражнения на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности |  |
| 12 | 1.12 | *Основы знаний о физической культуре*. К своим флажкам. Два мороза. Пятнашки. | Что такое ФК?  Цель: показать роль ФК в жизни человека | Научиться: раскрывать на примерах положительное влияние ФК на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих |  |
| 13 | 1.13 | Челночный бег 3х10 м. Тестирование | Что такое челночный бег?  Цель: научить челночному бегу | Научиться челночному бегу, координировать свои движения при разворотах |  |
| 14 | 1.14 | Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Каковы организационные приемы прыжков?  Цель: учить выполнять прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90º, с продвижением вперед. Подвижные игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороде» | Научиться: выполнять л/а упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться |  |
| 15 | 1.15 | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты . «У медведя во бору», «Удочка.» | Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты?  Цель: учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая ТБ. Упражнение солнышко (со скакалкой) | Научиться: выполнять л/а упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления |  |
| 16 | 1.16 | Физкультурная деятельность древних народов | Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира?  Цель: познакомить с физкультурной деятельностью древних народов | Научиться: выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества |  |
| **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)**  Познавательные -*информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы.  Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.  Коммуникативные - *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, владение специальной терминологией.  Регулятивные - *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу, *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | | |
| 17 | 2.1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | Какие правила поведения необходимо знать и выполнять на занятиях гимнастикой | Научиться понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий |  |
| 18 | 2.2 | Строевые упражнения. Зайцы в огороде. Метко в цель. Лисы и куры | Какие существуют виды построения в кругу?  Цель: учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки | Научить выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые команды и приемы |  |
| 19 | 2.3 | Различные виды ходьбы | Как производить расчет, ходить на носках?  Цель: учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным местам | Научиться выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности |  |
| 20 | 2.4 | Упражнения с большими и малыми мячами | Какие упражнения можно выполнять с большими и малыми мячами?  Цель: обучить упражнениям с большими и малыми мячами, развитие координации | Научиться выполнять упражнениям с большими и малыми мячами |  |
| 21 | 2.5 | Лазание и переползание. «У кого больше мячей» «Волк во рву» « Снайперы.» | Какие существуют упражнения на координацию?  Цели: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке;  Характеризовать физические качества – силу, координацию | Научиться выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений |  |
| 22 | 2.6 | Лазание по гимнастической лестнице и скамейке | Какие существуют упражнения на координацию?  Цели: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке;  Характеризовать физические качества – силу, координацию | Научиться выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений |  |
| 23 | 2.7 | Упражнения с гимнастическими палками | Какие существуют упражнения с гимнастическими палками?  Цель: научить упражнениям с гимнастической палкой, формировать правильную осанку | Научиться упражнениям с гимнастической палкой |  |
| 24 | 2.8 | Положения в гимнастике : перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях и позах .«Мяч водящему» «Зайцы в огороде» | Какие существуют акробатические элементы?  Цель: учить выполнять акробатические упражнения – статическое положение, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях и позах | Научиться выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями |  |
| 25 | 2.9 | Группировка, перекаты, упор присев | Как выполнять перекаты? Что такое группировка?  Цель: учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Научиться выполнять перекаты в группировке и возвращаться в исходное положение, организовать и проводить подвижные игры |  |
| 26 | 2.10 | Стойка на лопатках с согнутыми ногами | Как выполнять стойку на лопатках?  Цель: сформировать представление о стойке на лопатках | Научить принимать положение стойки на лопатках |  |
| 27 | 2.11 | Стойка на лопатках с поддержкой | Как выполнять стойку на лопатках  Цель: научить выполнять стойку на лопатках и обучить взаимопомощи при выполнении данного упражнения | Научиться выполнять стойка на лопатках, обучиться помощи, подстраховки партнера при выполнении данного упражнения |  |
| 28 | 2.12 | «Мост» из положения лежа на спине с поддержкой | Что такое «мост»?  Цель: научить выполнять «мост» из положения лёжа на спине | Научиться выполнять «мост» из положения лёжа на спине, подстраховывать друг друга |  |
| 29 | 2.13 | Стойка на лопатках | Как выполнять стойку на лопатках  Цель: научить выполнять стойку на лопатках и обучить взаимопомощи при выполнении данного упражнения | Научиться выполнять стойка на лопатках, обучиться помощи, подстраховки партнера при выполнении данного упражнения |  |
| 30 | 2.14 | «Мост» из положения лежа на спине . Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. | Что такое «мост»?  Цель: научить выполнять «мост» из положения лёжа на спине | Научиться выполнять «мост» из положения лёжа на спине, подстраховывать друг друга |  |
| 31 | 2.15 | Обучение висам на перекладине и шведской стенке | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  Цель: учить правильному выполнению висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнений упражнений на укрепление брюшного пресса | Научиться правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков ФК для укрепления здоровья |  |
| 32 | 2.16 | Развитие гибкости. Упражнения на растяжку мышц в разных положениях | Как развивать гибкость тела?  Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях | Научиться правильно выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, раскрывать на примерах |  |
| 33 | 2.17 | Лазанье через гимнастическую скамейку.  Равновесие и строевые упражнения .Игра «Два мороза» | Какие существуют команды?  Цель: учить выполнять упражнение по команде учителя и добиваться правильного выполнения | Научиться выполнять упражнения и команды по строевой подготовке, оценивать величину нагрузки по частоте пульса |  |
| 34 | 2.18 | Акробатическая комбинация | Что такое акробатическая комбинация?  Цель: научить слитному выполнению нескольких гимнастических упражнений | Научиться слитно выполнять несколько взаимосвязанных гимнастических упражнений |  |
| 35 | 2.19 | Акробатическая комбинация | Как выполнить акробатическую комбинацию в совершенстве? | Научиться как можно ближе к идеальному выполнять акробатическуюкомбинацию |  |
| 36 | 2.20 | Акробатическая комбинация | Что такое акробатическая комбинация?  Цель: научить слитному выполнению нескольких гимнастических упражнений | Научиться слитно выполнять несколько взаимосвязанных гимнастических упражнений |  |
| 37 | 2.21 | Обучение висам на перекладине и шведской стенке. | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  Цель: учить правильному выполнению висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнений упражнений на укрепление брюшного пресса | Научиться правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков ФК для укрепления здоровья |  |
| 38 | 2.22 | Упражнения на растяжку мышц в разных положениях. Наклоны вперед-назад, выполнение полушпагата | Как развивать гибкость тела?  Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях | Научиться правильно выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, раскрывать на примерах |  |
| 39 | 2.23 | Игры с элементами ползания и переползания | Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации?  Цель: учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации | Научиться упражнениям на развитие ловкости и координации |  |
|  | **Раздел 3. Лыжная подготовка (17 часов)**  Познавательные - Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Коммуникативные - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.  Регулятивные - Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания организма человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). | | | | |
| 40 | 3.1 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?  Цель: познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж лыжных палок, надевание ботинок и вставление в крепление, при катании на равнине, при спусках и подъемах | Научиться выполнять упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, выносливости).  Ознакомиться с правилами поведения на уроках и способами использования спортинвентаря |  |
| 41 | 3.2 | Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья | Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах?  Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж | Научиться ходьбе на лыжах.  Познакомиться с историей зарождения лыжного спорта |  |
| 42 | 3.3 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами Игра «Пятнашки»  Эстафеты с бегом | Какова подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах?  Цель: учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепления, правильно подбирать лыжные палки) | Научиться: надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе |  |
| 43 | 3.4 | Учимся надевать лыжный инвентарь. Температурный режим | Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах?  Цель: познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой | Научиться определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой |  |
| 44 | 3.5 | Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно | Каковы правила построения и передвижения с лыжами?  Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий | Научиться: строиться в шеренгу и колонну с лыжам, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями |  |
| 45 | 3.6 | Повороты переступанием на месте | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  Цель: учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько градусов вправо или влево для изменения направления движения | Научиться: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества |  |
| 46 | 3.7 | Ступающий шаг | Что такое ступающий шаг? Каковы его преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах?  Цель: учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок | Научиться поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед |  |
| 47 | 3.8 | Передвижение ступающим шагом без палок | Как правильно использовать ступающий шаг на лыжной трассе  Цель: учить передвижению ступающим шагом | Научиться передвигаться ступающим шагом |  |
| 48 | 3.9 | Эстафеты на лыжах.Передвижение ступающим шагом | Как правильно использовать ступающий шаг на лыжной трассе  Цель: учить передвижению ступающим шагом | Научиться передвигаться ступающим шагом |  |
| 49 | 3.10 | Передвижение скользящим шагом без палок | Как передвигаться скользящим шагом без палок?  Цель: учить скользящему шагу на лыжах | Научиться скользить на одной лыже (если правая нога впереди то левая рука выносится вперед и наоборот) |  |
| 50 | 3.11 | Передвижение скользящим шагом | Как передвигаться скользящим шагом с палками?  Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Научиться выполнять упражнения толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук |  |
| 51 | 3.12 | Ходьба по глубокому снегу | Как учиться удерживать равновесие на спуске в средней стойке?  Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке | Научиться передвигаться на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке |  |
| 52 | 3.13 | Передвижение скользящим шагом | Как передвигаться скользящим шагом с палками?  Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Научиться выполнять упражнения толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук |  |
| 53 | 3.14 | Подъем в гору способом «Лесенка» | Как подняться в горку способом «Лесенка»  Цель: учить детей подъёмом в гору способом «Лесенка» | Научиться подниматься в гору способом «лесенка» |  |
| 54 | 3.15 | Спуски и подъёмы на небольшом склоне | Как учиться удерживать равновесие на спуске в средней стойке?  Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке | Научиться передвигаться на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке |  |
| 55 | 3.16 | Ступающий и скользящий шаг | Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу?  Цель: учить быстро и правильно одевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж | Научиться быстро и правильно одевать и снимать лыжи, и переносить их |  |
| 56 | 3.17 | Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м | Каковы правила быстрого снимания и надевания лыж и палок в экстремальных условиях?  Цель: учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях | Научиться быстро снимать лыжи и палки, передвигаться на лыжах |  |
|  | **Раздел IV. Подвижные игры (10часов)**  Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола. Соблюдать правила безопасности.  Регулятивные - Использовать игровые действия для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру в организации активного отдыха.  Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики. | | | | |
| 57 | 4.1 | Подвижные игры на снегу | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах | Научиться передвигаться на лыжах, быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику |  |
| 58 | 4.2 | Снежные эстафеты | Что такое эстафеты с поворотом вокруг флажка?  Цель: учиться передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты | Научиться передвигаться на лыжах, выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка |  |
| 59 | 4.3 | Игры на развитие быстроты | Как передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок?  Цель: учить передвижению попеременным двухшажным ходом с палками | Научиться передвигаться попеременным двухшажным ходом с палками |  |
| 60 | 4.4 | Игры на развитие ловкости | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  Цель: закреплять учебный материал по лыжной подготовке | Научиться называть лыжный инвентарь, передвигаться на лыжах, выполнять шаги |  |
| 61 | 4.5 | Подвижная игра «салки» | Что такое скорость? Бег по кругу?  Цель: учить контролировать смену скорости в беге, познакомить с простым комплексом упражнений УГГ | Научить: выполнять упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.  Познакомиться с правилами игры |  |
| 62 | 4.6 | *Органы чувств. Органы зрения.*  Игры с мячом | Как правильно и точно выполнять прием и передачу мяча?  Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями |  |
| 63 | 4.7 | «Веселые старты» | Как правильно и технично вести мяч, изменяя его направление?  Цель: развивать координационные способности, научить вести мяч, изменяя его направление | Научиться ведению малого баскетбольного мяча, изменяя его направление |  |
|  | **Раздел V. Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 часов)**  Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола. Соблюдать правила безопасности.  Регулятивные - Использовать игровые действия для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру в организации активного отдыха.  Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики. | | | | |
| 64 | 5.1 | Техника безопасности и правила поведения.  *Органы слуха.* | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий | Научиться выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для соблюдения своего здоровья во время занятий физической культурой |  |
| 65 | 5.2 | Подвижные игры – названия и правила | Каковы правила проведения подвижных игр?  Цель: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности, называть эти игры | Научиться организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр |  |
| 66 | 5.3 | Подвижные игры на развитие координации | Каковы правила подвижной игры на развитие координации?  Цель: развивать координацию посредством подвижных игр | Научиться выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации |  |
| 67 | 5.4 | *Правила закаливания* | Каковы роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья?  Цель: учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья | Научиться отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами |  |
| 68 | 5.5 | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля | Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловле?  Цель: учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча | Научиться выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств |  |
| 69 | 5.6 | Эстафеты с предметами | Какие могут быть эстафеты с предметами?  Цель: учить передавать эстафету с предметом | Научиться передавать эстафету с предметом |  |
| 70 | 5.7 | Игры с мячом | Какие могут быть игры с мячом?  Цель: учить овладевать приемами с мячом | Научиться выполнять передачу и ловлю мяча |  |
| 71 | 5.8 | Игры и строевые упражнения | Что такое строевые упражнения?  Цель: научить выполнять организующие строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно | Научиться выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья |  |
| 72 | 5.9 | Игры с метанием мяча Челночный бег | Как контролировать развитие двигательных качеств?  Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч | Научиться перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости |  |
| 73 | 5.10 | Челночный бег | Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?  Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли | Научиться грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений, соблюдать правила техники безопасности |  |
| 74 | 5.11 | Игры на развитие выносливости и быстроты | Как развивать выносливость и быстроту?  Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течении десяти секунд ( в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут | Научиться распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки |  |
| 75 | 5.12 | Эстафеты на развитие координации | Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?  Цель: учить командным действиям при выполнении ранее изученных упражнений | Научиться выполнять задания на развитие физических качеств |  |
| 76 | 5.13 | Ловля и броски мяча | Разминка с мячами. Упражнение с мячами в парах | Научиться проводить разминку с мячами в парах |  |
| 77 | 5.14 | *Личная гигиена.*  Индивидуальная работа с мячом | Разминка с мячами. Упражнение с мячами: ведение, броски и ловля | Научиться проводить разминку с мячами |  |
| 78 | 5.15 | Подвижные игры | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учников | Научиться проводить разминку с использованием подвижных игр |  |
| 79 | 5.16 | Ведение мяча | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мыча | Научиться вести мяч, проводить |  |
| 80 | 5.17 | Ведение мяча в движении | Разминка с мячом. Эстафета. Ведение мяча в движении | Научиться вести мяч в движении, проводить разминку с мячом, проводить эстафеты |  |
| 81 | 5.18 | Эстафета с мячом | Разминка с мячом. Ведение мыча в движении | Научиться проводить эстафеты |  |
| 82 | 5.19 | Подвижные игры с мячом | Повторение разминки с мячом. Подвижные игры | Научиться проводить подвижные игры |  |
| 83 | 5.20 | Подвижные игры | Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти | Научиться проводить подвижные игры |  |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (10 часов)**  Познавательные - Общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений.  Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные - *Инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию.  Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | | | |
| 84 | 1.17 | *Органы дыхания.*  Кроссовая подготовка | Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?  Цель: развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | Научиться выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности |  |
| 85 | 1.18 | Прыжок в длину с места | Как вести контроль за развитием физических качеств?  Цель: учить правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании | Научиться технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании |  |
| 86 | 1.19 | Контроль прыжка в длину с места | Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?  Цель: развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | Научиться выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности |  |
| 87 | 1.20 | Поднимание туловища из положения лёжа | Каковы правила выполнения упражнения наклоны вперед из положения лежа?  Цель: учить поднимать туловище из положения лёжа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств | Научиться выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед |  |
| 88 | 1.21 | Развитие общей выносливости | Как корректировать технику бега?  Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг | Научиться: выполнять лекгоатлетические упражнения (бег), технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием |  |
| 89 | 1.22 | Метание теннисного мяча | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?  Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча | Научиться выполнять л/а упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки |  |
| 90 | 1.23 | Шестиминутный бег | Как работать над распределением сил на дистанции?  Цель: учить бегу в равномерном темпе в течении 6 минут | Научиться равномерно распределять силы для завершения 6 минутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса по таблице) |  |
| 91 | 1.24 | Высокий старт 30 м | Каковы правила передачи эстафеты на скорости?  Цель: закреплять навыки в быстром беге, воспитывать командный дух | Научиться выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости |  |
| 92 | 1.25 | Круговые эстафеты до 20 м | Как бежать с высокого старта 30 м?  Цель: научить выполнять высокий старт, максимально ускоряться на дистанции 30 м, тестирование соблюдая правила безопасного возвращения на своё место по обочине дистанции Подвижная игра «мой номер» | Научиться максимально ускоряться на дистанции в 30 м, выполнять высокий старт |  |
| 93 | 1.26 | Бег на короткие дистанции Контроль бега на 30 м | Как бежать с высокого старта 30 м?  Цель: научить выполнять высокий старт, максимально ускоряться на дистанции 30 м, тестирование соблюдая правила безопасного возвращения на своё место по обочине дистанции Подвижная игра «мой номер» | Научиться максимально ускоряться на дистанции в 30 м, выполнять высокий старт |  |
| **Раздел VI. Плавание 3 часа** | | | | | |
| 94 | 6.1 | Инструктаж по технике безопасности во время купания. Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; | Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. | Описывают технику погружения, плавания и т.д. |  |
| 95 | 6.2 | Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; |
| 96 | 6.3 | Упражнения на согласование работы рук и ног. |
| **Раздел IV. Подвижные игры с элементами спортивных игр (3часа)**  Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола. Соблюдать правила безопасности.  Регулятивные - Использовать игровые действия для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру в организации активного отдыха.  Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики. | | | | | |
| 97 | 4.8 | Эстафеты и подвижные игры | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний умений и навыков?  Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости | Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила ТБ |  |
| 98 | 4.9 | Эстафеты и подвижные игры |  |
| 99 | 4.10 | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | Развитие скоростно-силовых спо­собностей |  |