

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Чер / Л.С. Чернова /

Протокол № 1
«29» августа 2018г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Шилова / Г.Н. Шилова /

«31» августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

А.В.Куклина / А.В.Куклина /
Приказ № СЭД-059-81-01-152

«07» сентября 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету *Физическая культура*
для 1 класса
на 2018-2019 учебный год
Базовый уровень

Составитель: М.В. Крафт
учитель *физической культуры*

Пермь, 2018-2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009; рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г. и учебника для учащихся 1-4 классов начальной школы Лях В.И. Физическая культура, Москва «Просвещение» 2013.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. **Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе 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 *педагогики 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 усвоение 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 фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия 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.

Ценностные ориентиры

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

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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

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

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

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

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

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

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

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

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

Содержание обучения физической культуре в 1 классе

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 вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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 ускорением, 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.

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.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе волейбола баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения 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 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, доброжелательно 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).

Описание места учебного предмета физическая культура в 1 класс в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается **в 1 классе** из расчета 3 часа в неделю — **99 часов в год**. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен 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».

Учебно-методическое обеспечение программы для 1 класса (физическая культура)

1. Учебника для учащихся 1-4 классов начальной школы Лях В.И. Физическая культура, Москва «Просвещение» 2013.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**Поурочно-тематическое планирование
по физической культуре 1 класс**

| № п/п | Часы учебн ого време ни | Наименование раздела и тем урока | Тип урока | Характеристика основной деятельности ученика | Вид контроля |
|---|-------------------------------------|---|-----------------|---|-------------------------------|
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | |
| 1. | 1ч | «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом». | Вводный урок | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Текущий |
| Легкая атлетика – 12 ч. | | | | | |
| 2. | 1ч | «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | Комбинированный | Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. | Текущий |
| 3. | 1ч | Урок игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». | Комбинированный | Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | Стартовый контроль: бег 30 м. |
| 4. | 1ч | Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие | Комбинированный | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | Текущий |

| | | | | | |
|---|----|---|---------------------------|--|---|
| | | скоростных качеств. | | | |
| 5. | 1ч | «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Стартовый контроль: прыжок в длину с места. |
| 6. | 1ч | Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | Текущий |
| 7. | 1ч | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | Изучение нового материала | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. | Текущий |
| 8. | 1ч | «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | Комбинированный | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | Текущий |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | |
| 9. | 1ч | Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи». | Изучение нового материала | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко- | Текущий |

| | | | | | |
|------------------------|----|---|---------------------------|--|---|
| | | | | социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену. | |
| 10. | 1ч | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики | Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м). |
| 11. | 1ч | Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча. | Изучение нового материала | Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. | Текущий |
| 12. | 1ч | Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». | Комбинированный | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя. |
| 13. | 1ч | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Комбинированный | Продemonстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Текущий |
| 14. | 1ч | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств. | Совершенствовани е | | Текущий |
| Подвижные игры – 12 ч. | | | | | |
| 15. | 1ч | Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | Вводный | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для | Текущий |
| 16. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры | Комбинированный | | Текущий |

| | | | | | |
|-----|----|--|------------------------------|---|---------|
| | | «Пятнашки»). | | проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | |
| 17. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | Комбинированный | | Текущий |
| 18. | 1ч | Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | Комбинированный | | Текущий |
| 19. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | Совершенствовани е | | Текущий |
| 20. | 1ч | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | Изучение нового материала | | Текущий |
| 21. | 1ч | «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». | Комбинированный | | Текущий |
| 22. | 1ч | Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». | Изучение нового материала | | Текущий |
| 23. | 1ч | Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | Комбинированный | | Текущий |
| 24. | 1ч | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | Комбинированный | | Текущий |
| 25. | 1ч | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | Комбинированный | | Текущий |
| 26. | 1ч | Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на | Комбинированный | | Текущий |

| | | | | | |
|---|----|---|---------------------------|---|---------|
| | | старт». Игра «Капитаны». | | | |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | |
| 27. | 1ч | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему». | Изучение нового материала | Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). | Текущий |
| Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч. | | | | | |
| 28. | 1ч | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». | Вводный урок | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | Текущий |
| 29. | 1ч | Урок игра. Соревнование. «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». | Изучение нового материала | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. | Текущий |
| 30. | 1ч | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». | Изучение нового материала | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. | Текущий |
| 31. | 1ч | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | Изучение нового материала | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила | Текущий |

| | | | | | |
|-----|----|--|---------------------------|---|---------|
| | | | | техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. | |
| 32. | 1ч | Урок игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. | Текущий |
| 33. | 1ч | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | Текущий |
| 34. | 1ч | «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке». | Изучение нового материала | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | Текущий |
| 35. | 1ч | Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно». | Комбинированный | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | Текущий |
| 36. | 1ч | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники | Текущий |

| | | | | | |
|-----|----|--|---------------------------|--|---------|
| | | | | безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | |
| 37. | 1ч | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | Изучение нового материала | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. | Текущий |
| 38. | 1ч | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос». | Изучение нового материала | Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Текущий |
| 39. | 1ч | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | Совершенствовани е | Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. | Текущий |
| 40. | 1ч | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки». | Изучение нового материала | Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и | Текущий |

| | | | | | |
|-----|----|--|-----------------|---|---------|
| | | | | физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм | |
| 41. | 1ч | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. | Текущий |
| 42. | 1ч | Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Комбинированный | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | Текущий |
| 43. | 1ч | Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | Комбинированный | | Текущий |
| 44. | 1ч | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | Комбинированный | | Текущий |
| 45. | 1ч | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств. | Комбинированный | | Текущий |
| 46. | 1ч | Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». | | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | Текущий |

| | | | | | |
|--|----|--|----------------------------|--|---------|
| 47. | 1ч | Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». | Комбинированный | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. | | | | | |
| 48. | 1ч | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового материала | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. | Текущий |
| Лыжная подготовка – 21 ч. | | | | | |
| 49. | 1ч | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | Вводный урок | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | Текущий |
| 50 | 1ч | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | Изучение нового материала. | | Текущий |
| 51. | 1ч | Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. | Изучение нового материала. | | Текущий |
| 52. | 1ч | Разучивание скользящего шага. | Изучение нового материала. | | Текущий |
| 53. | 1ч | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | Комбинированный. | | Текущий |
| 54. | 1ч | Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом. | Комбинированный | | Текущий |
| 55. | 1ч | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». | Изучение нового материала | Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр. | |
| 56. | 1ч | Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». | Изучение нового материала | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения | |
| 57. | 1ч | Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на | Комбинированный | | |

| | | | | | |
|-----|----|--|-----------------|---------------------------|--|
| | | марше». | | Совершенствовани е | основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. |
| 58. | 1ч | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | | | |
| 59. | 1ч | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | | | |
| 60. | 1ч | Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | | | |
| 61. | 1ч | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | | Изучение нового материала | Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. |
| 62. | 1ч | Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома». | | | |
| 63. | 1ч | Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход. | Комбинированный | | |
| 64. | 1ч | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». | | | |
| 65. | 1ч | Попеременно двухшажный ход. | | Изучение нового материала | |
| 66. | 1ч | Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». | | | |
| | | | | | |
| 67. | 1ч | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный | | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. |
| 68. | 1ч | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный | | |
| 69. | 1ч | Урок соревнования. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный | | |
| 70. | 1ч | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный | | |
| 71. | 1ч | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | Комбинированный | | |
| 72. | 1ч | Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, | | | |

| | | | | |
|-----|----|---|----------------------------|--|
| | | спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». | | |
| 73. | 1ч | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». | | |
| 74. | 1ч | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». | | |
| 75. | 1ч | Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | Изучение нового материала | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. |
| 76. | 1ч | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | Изучение нового материала. | Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. |
| 77. | 1ч | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | Изучение нового материала. | Осваивать технику бега различными способами. |
| 78. | 1ч | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча |
| 79. | 1ч | Урок игра. Прыжки в длину с разбега. | Совершенствовани е | |
| 80. | 1ч | Прыжки в длину с разбега. | | |
| 81. | 1ч | Бег. Метание на дальность. | | |
| 82. | 1ч | Урок игра. Бег. Метание на дальность. | | |
| 83. | 1ч | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | Комбинированный | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. |
| 84. | 1ч | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | | |
| 85. | 1ч | Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. | | |

| | | | | |
|-----|----|--|--|---|
| | | «Челночный» бег. | | |
| 86. | 1ч | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | | |
| 87. | 1ч | Кроссовая подготовка. | | |
| 88. | 1ч | Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка. | | |
| 89. | 1ч | Кроссовая подготовка. | | |
| 90. | 1ч | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации | | Объяснять пользу подвижных игр. |
| 91. | 1ч | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. |
| 92. | 1ч | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | | |
| 93. | 1ч | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 94. | 1ч | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | |
| 95. | 1ч | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 96. | 1ч | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. | | |
| 97. | 1ч | Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 98. | 1ч | Эстафеты. Развитие координации. | | Распределяться на команды с помощью считалочек. |
| 99. | 1ч | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. | | |
| | | | | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. |

Формы и средства контроля

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.