Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 Основная общеобразовательная школа п. Медведка

 УТВЕРЖДАЮ:

 Зам. Директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.И. Грязных

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_сентября 2017 г.

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **2017 -2018 учебный год**

 **По физической культуре**

**Для 1 класса**

Учитель: Гуляева К.Л.

П. Медведка

 **Пояснительная записка.**

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению. Увеличивается число детей с сутулой формой спицы, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. По данным Минздравмедпрома и Госкомсанэпиднадзора России к моменту поступления в школу 40–60% детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов зрения – 10%, избыточная масса тела – 8–16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка.

В связи с тем, что по мере увеличения ученического стажа растёт количество функциональных отклонений, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата, большое значение приобрела проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья младших школьников.

Причины введения уроков физической культуры вытекают из существующего противоречия образовательного процесса: достижение повышенного уровня содержания образования возможно только при условии достаточных функциональных возможностей организма. Существующий учебный процесс характеризуется рассогласованием между необходимостью выбора личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни и недостаточной работой, способствующей повышению укрепляющих, развивающих и защитных свойств, организма.

Для решения данной проблемы и исходящих условий создана представляемая программа. Особенность изучаемого курса состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия физической культурой решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, а также во время соревнований.

 При правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Физическая культура положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Программа по физической культуре ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Настоящая программа составлена на основе государственных документов. В статье 2 Закона Российской Федерации “Об образовании” среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека.

Статья 51 Закона “Об образовании” предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников.

Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса.

“Концепция модернизации российского образования” включает в себя задачи по формированию ценностного ответственного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни.

Данная программа базируется на “Комплексной программе физического воспитания 1–11-х классов». Авторы программы: д.п.н. В.И. Лях, к.п.н. А.А. Зданевич, Москва.: “Просвещение”, 2006 г.

Данная программа рассчитана на обучение учащихся 1-4 классов и построена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта.

Основная **цель программы**: формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям спортом, укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие.

Достижение поставленной цели связывается с **решением следующих задач:**

1. укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоническому, физическому развитию;

2. овладеть школой движений;

3. развить координационные и кондиционные способности;

4. формировать элементарные знания о личной гигиене;

5. выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

7. воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физической и духовное совершенствование личности, формирования у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего 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.

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**

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

2) формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

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

4) развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

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

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

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

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

3) 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;

4) готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

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

6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) 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).

Содержание программного материала состоит из шести разделов:

1. основы знаний о физической культуре;

2. подвижные игры;

3. гимнастика с элементами акробатики;

4. легкоатлетические упражнения;

5. кроссовая подготовка;

6. подвижные игры с элементами баскетбола.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-зачетов, соревнований и праздников.

Курс обучения в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Содержание** | **Универсальные учебные действия** |
| **Основы знаний и физической культуре** | Здоровье и развитие человека. Влияние физических упражнений для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны. Правильная осанка.  | Знать:- правила техники безопасности на уроках физической культуры;-основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений;-влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья;-приемы закаливания;-историю развития Олимпийских игр;-приемы измерения пульса;  |
| **Легкоатлетические упражнения** | Правила поведения в спортзале. Разучивание прыжки в длину с места. Закрепление: построение в колонну, шеренгу; прыжки в длину с места. Различные варианты салок. Учет бег 30 м. с произвольного старта. Подвижная игра «К своим флажкам». К Д П прыжки в длину с места. Медленный бег 2 мин. Эстафеты. Разучивание ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Два Мороза». Разучивание метание мяча в цель с 3-4 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Ведение мяча на месте. Преодоление пяти препятствий в зале. | Уметь:-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;-бегать с максимальной скоростью (до 30м, 60м);-правильно выполнять основные движения в прыжках;-метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений;-метать набивной мяч;Знать:-правила ТБ;-правила эстафетного бега;-понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.  |
| **Кроссовая подготовка** | Техника безопасности на занятиях. Бег в равномерном темпе от 3 до 10 минут. Бег по слабопересеченной местности до 1км. | Уметь:-бегать в равномерном темпе от 3 до 10 минут;-бегать по слабопересеченной местности до 1км. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила поведения в гимнастическом зале. Разучивание положение «упор присев». Название гимнастического инвентаря и оборудования. Разучивание группировка. Совершенствование положение «упор присев». Закрепление группировка. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Закрепление перекаты вперед и назад в группировке. Игры с прыжками через препятствия. Разучивание: перекаты на спину, лежа на животе; лазание по канату произвольным способом. Разучивание, упор прогнувшись на бревне. Совершенствование лазание по канату произвольным способом. Висы на канате, перекладине и др. снарядах. Подвижная игра «Вызов номеров» | Уметь:-выполнять строевые команды;-выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации;-выполнять упражнения в равновесии;-лазать по гимнастической стенке;-выполнять опорный прыжок. |
| **Подвижные игры** | Подвижная игра «Два Мороза». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки». Подвижная игра «Вызов номеров». Различные варианты салок. Круговая эстафета с этапом до 30 м. Подвижная игра «Передал - садись!». Подвижная игра «Запрещенное движение». Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Класс смирно!». Игра «Смелее с горки!». | Знать:-название и правила игр;-правила поведения и безопасность;Уметь:-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола** | Правила поведения и безопасности на уроке. Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игры: «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка». Ведение мяча на месте. | Уметь:-владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;-играть в мини-баскетбол. |

**Тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **дата** | **Тема урока** | **Тип****урока** | **Характеристика основной деятельности ученика** | **Вид контроля** |
| **I – четверть (27 ч.)** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **1.** |  | Урок – сказка «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. |  |
| **Легкая атлетика – 12 ч.** |
| **2.** |  | Урок – путешествие. «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. |  |
| **3.** |  | 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.** |  | Спортивный марафон.  Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. | Комбинированный | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. |  |
| **5.** |  | Спортивный марафон. «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.** |  | 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. |  |
| **7.** |  | Урок – игра 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. |  |
| **8.** |  | Спортивный марафон «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. |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **9.** |  |  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-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену. |  |
| **10.** |  | 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 (3х10 м). |
| **11.** |  | 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. |  |
| **12.** |  | 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.** |  | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Комбинированный | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |
| **14.** |  | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышелов­ка». Развитие прыжковых качеств. | Совершенствование  |  |
| **Подвижные игры – 12 ч.** |
| **15.** |  | 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 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. |  |
| **16.** |  | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | Комбинированный |  |
| **17.** |  | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | Комбинированный |  |
| **18.** |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | Комбинированный |  |
| **19.** |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | Совершенствование  |  |
| **20.** |  | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | Изучение нового материала |  |
| **21.** |  | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».  | Комбинированный |  |
| **22.** |  | Ведение и  передача баскетбольного мяча.Подвижная игра «Круговая охота». | Изучение нового материала |  |
| **23.** |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | Комбинированный |  |
| **24.** |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | Комбинированный |  |
| **25.** |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | Комбинированный |  |
| **26.** |  | Спортивный марафон «Внимание, на старт».Игра «Капитаны». | Комбинированный |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **27.** |  | 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). |  |
| **II – четверть (21 ч.)** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **28.** |  | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | Изучение нового материала | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.** |
| **29.** |  | 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!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. |  |
| **30.** |  |  «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. |  |
| **31.** |  | «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 техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. |  |
| **32.** |  | 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 т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |  |
| **33.** |  | 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. | Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **34.** |  | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, 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). |  |
| **35.** |  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. 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). |  |
| **36.** |  | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |  |
| **37.** |  | 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. |  |
| **38.** |  | 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. |  |
| **39.** |  | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».  | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. |  |
| **40.** |  | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | Совершенствование  | Продемонстрировать 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. |  |
| **41.** |  | 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 физкультминуток.Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм |  |
| **42.** |  | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону 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). |  |
| **43.** |  | 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 |  |
| **Подвижные игры – 4 ч.** |
| **44.** |  | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». | Комбинированный | Проявлять качества силы, координации и выносливости.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |  |
| **45.** |  | Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» |  |
| **46.** |  | Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». |  |
| **47.** |  | Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **48.** |  | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового материала | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. |  |
| **III – четверть (27 ч.)** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **49.** |  | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.Способы самоконтроля.Дыхание при ходьбе. | Изучение нового материала | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. |  |
| **Лыжная подготовка – 20 ч.** |
| **50.** |  | 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. |  |
| **51.** |  | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | Изучение нового материала. |  |
| **52.** |  | Разучивание скользящего шага.  | Изучение нового материала. |  |
| **53.** |  | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | Комбинированный |  |
| **54.** |  | Передвижение скользящим шагом. | Комбинированный |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **55.** |  | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».  | Изучение нового материала | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Освоить материал о зарождении олимпийских игр. |  |
| **56.** |  | 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 основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склоновДемонстрировать 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.Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.Выполнять организующиекоманды, стоя на месте, и при передвижении.Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  |  |
| **57.** |  | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | Комбинированный |  |
| **58.** |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | Совершенствование  |  |
| **59.** |  |  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». |  |
| **60.** |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |  |
| **61.** |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |  |
| **62.** |  | Попеременно двухшажный ход.Игра «Два до­ма».  | Изучение нового материала |  |
| **63.** |  | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». | Комбинированный |  |
| **64.** |  | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». |  |
| **65.** |  | Попеременно двухшажный ход. |  |
| **66.** |  | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.Игра «Кто дольше про­катится». | Изучение нового материала |  |
| **67.** |  | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный |  |
| **68.** |  | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный |  |
| **69.** |  | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный |  |
| **70.** |  | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный |  |
| **Подвижные игры – 4 ч.** |
| **71.** |  | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | Комбинированный | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. |  |
| **72.** |  | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». |  |
| **73.** |  | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». |  |
| **74.** |  | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **75.** |  | 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. |  |
| **IV – четверть (24 ч.)** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **76.** |  | 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. |  |
| **Легкая атлетика – 12 ч.** |
| **77.** |  | 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.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча |  |
| **78.** |  | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный |  |
| **79.** |  | Прыжки в длину с разбега. | Совершенствова-ние  |  |
| **80.** |  | Прыжки в длину с разбега. | Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега. |
| **81.** |  | Бег. Метание на дальность. |  |
| **82.** |  | Бег. Метание на дальность. | Сдача контрольного нормативаметание на дальность. |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **83.** |  | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | Комбинированный | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. |  |
| **84.** |  | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». |  |
| **85.** |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. |  |
| **86.** |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. |  |
| **87.** |  | Кроссовая подготовка. |  |
| **88.** |  | Кроссовая подготовка. |  |
| **89.** |  | Кроссовая подготовка. | Сдача контрольного норматива1000 м без учета времени. |
| **Подвижные игры – 9 ч.** |
| **90.** |  | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации |  | Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.Распределяться на команды с помощью считалочек. |  |
| **91.** |  | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| **92.** |  | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. |  |  |
| **93.** |  | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **94.** |  | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| **95.** |  | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **96.** |  | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| **97.** |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **98.** |  | Эстафеты. Развитие координации.  |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |
| **99.** |  | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. |  | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. |  |

**Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся**

**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.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Лет** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скорость | Бег 30 м, с | 89 |  7,16,8 |  7,0-6,06,7-5,7 |  5,45,1 | 7,37,0 | 7,2-6,26,9-5,6  | 5,65,3 |
| 2 | Координация  | Челночный бег 3×10 м/ с | 89 | 0,410,2 | 10,0-9,59,9-9,3 | 9,18,8 | 11,210,8 | 10,7-10,110,3-9,7 | 9,79,3 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 89 | 110120 | 125-145130-150 | 165175 | 90110 | 125-140135-150 | 155160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 89 | 750800 | 800-950850-1000 | 11501200 | 550600 | 650-850700-900 | 9501000 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 89 | 11 | 3-53-5 |  7,57,5 | 22 | 5-86-9 | 11,513,0 |
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. | 89 | 11 | 2-33-4 | 45 | 33 | 6-107-11 | 1416 |