

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Староюрьевская средняя общеобразовательная школа
Староюрьевского района Тамбовской области

ПРИНЯТО
на заседании методсовета
Протокол № ____ от _____

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № ____ от _____ г.

**АДАптированная рабочая программа
начального общего образования
по физической культуре
для 1 класса**

Новоюрьево 2019 г.

Пояснительная записка
Физическая культура 1 класс
 УМК «Планета знаний»

1. Роль и место дисциплины	Изучение физической культуры имеет особое значение в развитии младшего школьника. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования здорового образа развития личности и сохранения здоровья ребенка.
2. Адресат	Программа адресована обучающимся начальных классов общеобразовательных школ, с задержкой психического развития.
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	Адаптированная рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и задачи формирования у младшего школьника правильного физического развития, с учетом специфики усвоения учебного материала обучающимися с задержкой психического развития.
4. Цели и задачи	<p>Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; • развитие первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. <p>Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Специфика программы	Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

	<p>В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p> <p>Образовательные и воспитательные задачи обучения физической культуре решаются комплексно. Учителю предоставляется право самостоятельного выбора методических путей и приемов их решения. В организации учебно-воспитательного процесса важную роль играет сбалансированное соединение традиционных и новых методов обучения.</p> <p>Содержание программы по физической культуре позволяет шире использовать дифференцированный подход к учащимся. Это способствует нормализации физической и психической нагрузки обучающихся, обеспечивает более целесообразное их включение в двигательную деятельность, своевременную корректировку и успешное продвижение в физическом развитии.</p>
<p>6. Основные содержательные линии курса</p>	<p>1. Знания о физической культуре; 2. Способы физкультурной деятельности; 3. Физическое совершенствование 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</p>
<p>7. Структура программы</p>	<p>Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История развития физической культуры и первых соревнований. Возникновение физической культуры у древних людей. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств человека. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p> <p>Способы физкультурной деятельности. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Организация и проведение подвижных игр.</p> <p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>

	<p><i>Легкая атлетика.</i> Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных ИП и с разным положением рук. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Прыжки: на месте, с проведением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, группировки, перекаты. Акробатические комбинации. мост, опускание, перевороты, прыжки, кувырки. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p> <p><i>Лыжная подготовка</i> Знакомство с лыжами. История лыж. Передвижение на лыжах; повороты; торможение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; Волейбол. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Салки-догонялки» и др. Прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию: Подвижные игры типа: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», и др. Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом» и др. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и др.</p>
8. Требования к результатам	<p><i>Универсальными компетенциями</i> учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в

достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и

	элементы; выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.
9. Формы организации учебного процесса	Программа предусматривает проведение уроков с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-предметной направленностью, с образовательно-тренировочной направленностью, комбинированных уроков, уроков проверки, оценки контроля знаний. Используются: групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию навыков самостоятельности, самоконтроля и самопроверки. В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, участвуют в спортивных соревнованиях и в показательных выступлениях.
10. Итоговый контроль	Один раз в год контроль обучающихся проводится с помощью измерения уровня физической подготовленности по следующим упражнениям и показателям: Бег 30 м с высокого старта (В с.); Бег 1000 м (Без учёта времени); Прыжок в длину с места (В см.); Подтягивание в висе лежа согнувшись (Кол-во раз); Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола). Текущий контроль по изучению каждого основного раздела или темы проводится в форме демонстрации уровня физической подготовленности каждого обучающегося.
11. Объем и сроки изучения	На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 99 часов: I четверть - 27 ч. II четверть - 21 ч. III четверть – 26 ч IV четверть - 25 ч

Тематическое планирование
Физическая культура 1 класс
 УМК «Планета знаний»

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 ЧАСОВ		
Физическая культура (2 часа)		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма.</p>	<p>Понятие о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные способы передвижения человека Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
История физической культуры – (2 часа)		
<p>Возникновение физической культуры у древних людей</p> <p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p>	<p>Возникновение физической культуры История появления физической культуры у древних людей. Её дальнейшее становление в человеческом обществе.</p> <p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры в древности и в современности.</p>	<p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Иметь представление о возникновении первых соревнований и об истории олимпизма.</p>
Общездоровьесберегающие упражнения – (2 часа)		

Представление о физических упражнениях.	Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Представление о физических качествах.	Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 5 ЧАСОВ		
Самостоятельные занятия – (3 часа)		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня.	Режим дня. Составление режима дня и его планирование. Распределение времени. Выполнение простейших закаливающих процедур. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
Организация игр и развлечений – (2 часа)		
Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках. Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах.	Организация и проведение подвижных игр. Игры и развлечения в летнее время года. Игры и развлечения в зимнее время года. Особенности подвижных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Правила предупреждения травматизма во время подвижных игр.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 88 ЧАСОВ		
Физкультурно-оздоровительная деятельность – (4 часа)		

<p>Оздоровительные формы занятий</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	<p>Оздоровительные формы занятий Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз</p> <p>Развитие физических качеств Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность – (84 часа)</p>		
<p>Лёгкая атлетика – (24 часа)</p>		
<p>Беговая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Беговая подготовка. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных исходных положений и с разным положением рук. Ходьба</p> <p>Броски большого мяча. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание малого мяча. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p>Прыжковая подготовка. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжки через скакалку.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами и технику ходьбы..</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Метать различные предметы и малые мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>

ТРЕБОВАНИЯ	уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; совершать движения в равномерном темпе 1000 метров без учета времени, чередуя бег с ходьбой..	
Гимнастика с основами акробатики – (20 часов)		
<p>Движения и передвижения строем</p> <p>Акробатика</p> <p>Снарядная акробатика</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Общефизическая</p>	<p>Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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.</p> <p>Снарядная акробатика. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла</p> <p>Прикладная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке .</p> <p>Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических, акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>

подготовка		
ТРЕБОВАНИЯ	выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера.	
Лыжная подготовка – (6 часов)		
Знакомство с лыжами. Передвижение на лыжах Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах.	<p>Знакомство с лыжами. Знакомство с лыжами. История лыж.</p> <p>Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах; повороты; торможение. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу, передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями, прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику разучиваемых передвижений на лыжах.</p> <p>Осваивать технику передвижения на лыжах и общеразвивающих упражнений на лыжах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передвижении на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях передвижения на лыжах.</p>
ТРЕБОВАНИЯ	уметь выполнять простейшие способы передвижения на лыжах, уметь совершать повороты и торможение, выполнять технику скольжения на одной ноге, соблюдать правильную координацию при изменении поз тела, стоя на лыжах.	
Подвижные игры – (17 часов)		
Подвижные игры с использованием основ гимнастики и акробатики	<p>Подвижные игры с использованием основ гимнастики и акробатики Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест».</p> <p>Подвижные игры с использованием основ лёгкой атлетики. .</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание</p>

<p>Подвижные игры с использованием основ лёгкой атлетики.</p> <p>Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр.</p>	<p>Прыжки, метания и броски, упражнения на силу, выносливость и координацию: Подвижные игры типа: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.</p> <p>Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр.</p> <p>Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.</p> <p>Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки» и др..</p>	<p>подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре; уметь выполнить основные движения с мячом в процессе подвижных игр.</p>	
<p>Спортивные игры – (17 часов)</p>		
<p>Спортивные игры</p> <p>Основы баскетбола</p> <p>Основы волейбола</p> <p>Основы футбола.</p>	<p>Основы баскетбола</p> <p>Баскетбол Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p>Основы волейбола</p> <p>Волейбол. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p> <p>Основы футбола.</p> <p>Футбол Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p>	<p>Осваивать универсальные умения в процессе спортивной игры.</p> <p>Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий</p>

		из спортивных игр.
ТРЕБОВАНИЯ	приобретать навыки и умения в овладении основами базовых спортивных игр, соблюдать правила безопасности при спортивной игре; уметь выполнить основные движения с мячом в процессе спортивных игр.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Типы уроков и их сокращения, применяемые в данном тематическом планировании:

УОПН – урок с образовательно-познавательной направленностью

УОПРН – урок с образовательно-предметной направленностью

УОТН – урок с образовательно-тренировочной направленностью

УК – урок комбинированный

УПОКЗ – урок проверки, оценки контроля знаний

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Универсальные учебные действия	Дата проведения	
								План	Факт
	2	3	4	5	6	7		9	10
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
Физическая культура									
1	Понятие о физической культуре	1	УК	Понятие «физическая культура». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Построение. Опрос о самочувствии. Ходьба с плавными движениями рук (волна), ходьба приставным шагом. Игра «Горелки».	Характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Уметь выполнять построение и простейшие движения	Текущий	Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме Характеризовать физическую культуру как комплекс мер по укреплению здоровья человека.		
2	Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	1	УК	Жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: Построение. Ходьба в полуприседе руки	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Текущий	Сравнивать способы передвижения человека Определять состав одежды в зависимости от времени года и погодных условий Соблюдать правила		

				на коленях. Бег на носках 35 сек., ходьба 25 сек., дыхательные упражнения Игра «Летает – не летает».			техники безопасности		
История физической культуры									
3	Возникновение физической культуры.	1	УК	История появления физической культуры у древних людей. Её дальнейшее становление в человеческом обществе. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра «Слушай сигнал».	Иметь представление о возникновении физической культуры Пересказывать тексты по истории физической культуры. Уметь выполнять упражнения и передвижения	Текущи й	Характеризовать физическую культуру важное занятие по укреплению здоровья Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме		
4.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	1	УК	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры в древности и в современности. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Игра «Быстро по своим местам».	Иметь представление о возникновении первых соревнований и об истории олимпийского движения Уметь выполнять упражнения на формирование осанки	Индиви дуальн ый опрос	Характеризовать спорт как соревнование сильных, ловких, умелых. Уметь доносить информацию в доступной форме		
Общездоровьесберегающие упражнения									
5	Представление о физических упражнениях.	1	УОПРН	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Выполнение простейших упражнений. простые прыжки, перелезания через горку матов; преодоление	Уметь выполнять простейшие физические упражнения. Характеризовать показатели физического развития. Запоминать и соблюдать правила игр.	Текущи й	Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		

				полос препятствий, включающих в себя висы, упоры. Жонглирование малыми предметами Игра «Кошки - мышки».			Развивать гибкость, пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность.		
6	Представление о физических качествах.	1	УК	Характеристика и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Игра «Змейка».	Уметь выполнять простейшие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Уметь выполнять физические упражнения в комплексе.	Индивидуальный опрос	Различать упражнения на развитие основных физических качеств человека Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Развивать гибкость, пластичность, аккуратность, самостоятельность и дисциплинированность.		
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
Самостоятельные занятия									
7	Составление режима дня. Выполнение простейших оздоровительных занятий в режиме дня.	1	УОПН	Составление режима дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Игра «Не попади в болото».	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	Текущий	Моделировать режим дня в зависимости от условий Развивать гибкость и силовую выносливость Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
8-9	Выполнение простейших закаливающих процедур, в режиме дня.	2	УОПН	Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее	Знать и уметь выполнять простейшие закаливающие процедуры Составлять комплексы упражнений для формирования	Текущий	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости		

				<p>нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). Игра «Горелки».</p>	<p>правильной осанки.</p>		<p>Развивать гибкость и равновесие Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей</p>		
Организация игр и развлечений									
10	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	1	УОПН	<p>Простейшие игры и развлечения в летнее время года, в т. ч. с элементами спортивных игр. Правила предупреждения травматизма во время игр. Упражнения для ног и для икр ног. Эстафета «Веселые старты». Игры: «Кузнечики», «Заяц без дома».</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Знать и соблюдать правила игр</p>	Текущи й	<p>Моделировать разнообразные подвижные игры в зависимости от условий Развивать скорость, ловкость, быстроту, прыгучесть Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Общаться и взаимодействовать в процессе деятельности.</p>		
11	Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах.	1	УОПН	<p>Простейшие игры и развлечения в зимнее время года, в т. ч. с элементами спортивных игр. Правила предупреждения травматизма во время игр. Упражнения для задних и передних мышц бедра, упражнения для растяжки. Игры: «Охотники и утки», «Не урони мешочек», «Лиса и куры».</p>		Текущи й			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО									
Физкультурно-оздоровительная деятельность									
12-13	Оздоровительные формы занятий	2	УОПН	Разучивание и выполнение комплексов физических	Осваивать навыки по самостоятельному	Текущи й	Осваивать универсальные умения		

				упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, упражнений для глаз. Снятие напряжения в спине, упражнения для спины. Игры: «Быстро в круг», «Слушай сигнал».	выполнению упражнений для утренней зарядки и гимнастики для глаз Уметь снимать напряжение в спине с помощью выполнения упражнений Знать и соблюдать правила игр		самостоятельного выполнения упражнений. Развивать гибкость, ловкость и быстроту		
14-15	Развитие физических качеств.	2	УОГН	Разучивание и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и комплексов дыхательных упражнений. Пульс. Частота сокращений пульса. Упражнения для позвоночника, упражнения для растяжки спины. Игры: «Пятнашки», «Ловля парами».	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений на развитие физических качеств, дыхательной гимнастики Уметь находить точки пульса Осваивать правила и навыки игр	Текущи й	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Развивать гибкость, ловкость и быстроту		
Спортивно-оздоровительная деятельность									
Лёгкая атлетика									
16-17	Бег с высоким подниманием бедра.	2	УК	Понятие «Лёгкая атлетика» Беговой шаг. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Бег в чередовании с ходьбой на 500 метров без учета времени. Упражнения для мышц ног: Игра «Не попади в болото».	Осваивать технику бегового шага и бега различными способами. Уметь поднимать бедро, прыгать и ускоряться во время бега. Осваивать правила и навыки игр	Текущи й	Описывать технику беговых упражнений. Развивать скорость и выносливость Соблюдать правила техники безопасности		
18-19	Бег с изменяющимся направлением движения	2	УОПРН	Беговой шаг. Бег змейкой, по кругу, спиной вперёд. Челночный бег. Спортивная ходьба. Разучивание шага спортивной ходьбы. Эстафеты. Бег в	Совершенствовать технику бегового шага Уметь изменять направление движения во время бега. Осваивать технику	Текущи й			

				чередовании с ходьбой на 500 метров без учета времени. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением. Игра «Быстро по своим местам».	спортивной ходьбы Уметь чередовать бег с ходьбой Знать и соблюдать правила игр				
20-21	Бег из различных исходных положений	2	УОТН	Бег из различных исходных положений: с высокого и низких стартов и со сменой положения рук. Скоростной бег до 60 м. по парам. Короткие дистанции Понятие скорость бега. Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением Игра «Ловля парами».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Знать понятие «короткая дистанция»	Текущи й	Описывать технику беговых упражнений Развивать скорость и выносливость Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений.		
22	Бег 30 м с высокого старта	1	УОТН	Повторение техники высокого старта, быстроты и координации при беге. Бег 30 м и 60 м с высокого старта по парам.. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра «Кот и мыши».	Уметь соревноваться в спринтерском беге Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении скоростного бега. Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Моделировать технику прохождения дистанции Развивать скорость и координацию Соблюдать правила техники безопасности		
23	Бег в чередовании с ходьбой на 500 метров	1	УК	Бег в чередовании с ходьбой на 500 метров без учета времени. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Игра «Не попади в болото».	Уметь чередовать бег с ходьбой Проявлять качества выносливости и силы при выполнении бега в чередовании с ходьбой. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений при различных способах передвижения.	Текущи й	Моделировать технику прохождения дистанции Развивать выносливость и силу Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении движений		
24-25	Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров	2	УПОКЗ	Повторение техники бегового шага и ходьбы.	Проявлять качества силы и выносливости при	Измере ние	Взаимодействовать со сверстниками для		

				Средние дистанции Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров без учета времени (контроль). Броски в стенку и ловля малого мяча в медленном и среднем темпах. Игра «Подвижная цель».	выполнении беговых упражнений. Уметь чередовать бег с ходьбой Знать понятие «средняя дистанция»	уровня физической подготовки	достижения общих целей Развивать выносливость Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении движений		
26-27	Броски большого мяча.	2	УОТН	Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы и двумя руками от груди. Упражнения для пресса, упражнения для талии. Броски в стенку и ловля малого мяча в быстром темпе. Игра «Кто лишний».	Выполнять основные движения в метании. Метать большие мячи на дальность с места. из различных положений Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Создать условия для формирования правильного двигательного навыка Развивать ловкость, быстроту, меткость		
28-29	Броски малого мяча.	2	УОТН	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Упражнения для развития силы рук и плеч. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и малые мячи на дальность с места из различных положений Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Формировать морально-волевые качества личности ребенка.		
30-31	Прыжки на месте	2	УОПРН	Прыжковая подготовка. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. Индивидуально определение толчковой ноги. Упражнения для задних и передних мышц бедра, упражнения для растяжки. Игра «Прыгающие воробушки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на одну ногу и на две ноги. Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Создать условия для развития координации движений Развивать прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту Способствовать развитию физических способностей.		
32-33	Прыжки в длину	2	УОПРН	Прыжковая подготовка. Выполнение беговых	Правильно выполнять основные движения в	Текущий	Способствовать развитию физических		

				упражнений с максимальной скоростью с высокого старта Прыжки в длину с места, прыжки в длину с короткого разбега. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра «Невод».	прыжках. Правильно приземляться в прыжковой яме на две ноги. Знать и соблюдать правила игр		способностей Развивать прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту Соблюдать правила техники безопасности		
34-35	Прыжки в высоту	2	УПОКЗ	Прыжковая подготовка. Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки в высоту с места, прыжки в высоту с короткого разбега. Прыжок в длину с места в см. (контроль). Игра Заяц без дома».		Измерение уровня физической подготовленности			
36-37	Прыжки через скакалку	2	УОТН	Прыжки через скакалку Вперед на двух ногах Назад на двух ногах Назад ноги скрестно Назад на двух ногах + вперед на правой ноге руки скрестно; назад на левой ноге руки скрестно попеременная смена ног (все по 10-15 прыжков). Бег 30 м с высокого старта по парам. Игра «Невод».	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на одну ногу и на две ноги. Совершать точное движение рук при вращении скакалки Знать и соблюдать правила игр	Текущий	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений. Развивать прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту Формировать морально-волевые качества личности ребенка.		
38-39	Основы легкой атлетической подготовки	2	УПОКЗ	Общеразвивающие упражнения. Повторение спортивной ходьбы. Бег 30 м с высокого старта по парам на время (контроль). Броски большого и малого мячей. Бросок набивного мяча двумя руками от груди	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, метании и прыжках Выявлять характерные	Измерение уровня физической подготовленности	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений Развивать скорость, меткость, прыгучесть, координацию, ловкость,		

				вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Прыжки в длину и в высоту. Прыжки через скакалку. Игры «Кот и мыши», «Кто лишний», «Метко в цель», «Прыгающие воробушки».	ошибки в технике выполнения изученных легкоатлетических упражнений Знать и соблюдать правила игр		быстроту Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.		
Гимнастика с основами акробатики									
40-41	Организирующие команды и приемы.	2	УК	Понятия «гимнастика», «акробатика». Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой». Общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения Игра «Змейка».	Осваивать умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой».	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, ловкость и гибкость Общаться и взаимодействовать в процессе деятельности.		
42-43	Движения и передвижения строем	2	УОПРН	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» .	Уметь выполнять строевые упражнения. Осваивать умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой».	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, ловкость и гибкость Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Соблюдать		

							дисциплину и технику безопасности		
44-45	Акробатические упражнения	2	УОПРН	Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подтягивание в висе лежа согнувшись. Игра «Совушка».	Осваивать умения, связанные с выполнением акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений. Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
46	Акробатические упражнения на гимнастической скамейке	1	УОТН	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Перешагивание через мячи. Игра «Иголка и нитка».		Текущи й			
47-48	Акробатические комбинации	2	УОПРН	Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь выполнять упражнения в равновесии. Осваивать технику акробатических комбинаций. Знать и соблюдать правила	Текущи й	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать правила техники безопасности Общаться и		

				руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Подтягивание в висе лежа согнувшись. Игра «Мы веселые ребята».	игр		взаимодействовать в процессе деятельности.		
49	Акробатические комбинации: кувырки, перекаты	1	УОТН	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. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Тройка»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь выполнять упражнения в равновесии. Осваивать технику акробатических комбинаций. Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Осваивать универсальные умения самостоятельного выполнения упражнений Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать правила техники безопасности Общаться и взаимодействовать в процессе деятельности.		
50-51	Основы акробатики	2	УПОКЗ	Выполнение изученных строевых команд. Упоры, седы, группировки, повороты. Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, перевороты, кувырки. Подтягивание в висе лежа согнувшись (Колво раз) – контроль . Игра «Иголка и нитка».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций.	Измере ние уровня физиче ской подгото вленно сти	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
52-53	Снарядная акробатика	2	УОТН	Перешагивание через мячи, через маты. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.	Уметь выполнять простейшие упражнения на нестандартной гимнастической перекладине	Текущи й	Формировать правильный двигательный навык с общеразвивающей и корригирующей		

				Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Игра «Пройди бесшумно».	Выполнять опорный прыжок Уметь выполнять упражнения в равновесии. Знать и соблюдать правила игр		направленностью. Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
54-55	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	2	УОТН	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Перелезание через гимнастического коня. Перешагивание через мячи, через маты. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. Игра «Посадка картофеля»	Уметь выполнять опорный прыжок Совершать перелезания и перешагивания Уметь выполнять простейшие упражнения на нестандартной гимнастической перекладине Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Формировать правильный двигательный навык при разбеге и прыжке Развивать прыгучесть, координацию, ловкость и гибкость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
56-57	Прикладная гимнастика	2	УОПРН	Различные виды наклонов. Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игры: «Тройка», «Раки».	Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений. Уметь выполнять упражнения в равновесии. Уметь лазать по гимнастической стенке. Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
58-59	Общезначительная физическая подготовка	2	УПОКЗ	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (Коснуться лбом колен или пола) – контроль . Общеразвивающие упражнения из базовых	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Класс шагом марш!» «Класс стой!» Уметь выполнять наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Измере ние уровня физиче ской подгото вленно сти	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать координацию, силовую выносливость, ловкость и гибкость Соблюдать дисциплину		

				видов спорта: передвижения по площадке – вперед, назад, левым, правым боком вперед. Игры: «Посадка картофеля», «Не урони мешочек».	Уметь выполнять упражнения из базовых видов спорта		и правила техники безопасности		
Лыжная подготовка									
60-61	Знакомство с лыжами.	2	УОПН	Знакомство с лыжами. История лыж. Подбор лыж, палок и обуви, подгонка лыж. Равновесие на лыжах. Лыжная прогулка. Уход за лыжами. Правила техники безопасности при передвижении на лыжах. Игра «Кто правильно встанет на лыжи»	Уметь индивидуально подбирать лыжи и обувь. Знать историю лыж Уметь осуществлять уход за лыжами Знать и соблюдать правила игр	Индиви дуальн ый опрос	Осваивать умения самостоятельного приобретения навыков Развивать дисциплинированность и координацию Уметь доносить информацию в доступной форме Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
62-63	Передвижение на лыжах	2	УОПРН	Передвижение на лыжах; повороты; торможение. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу, передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями, прохождение тренировочных дистанций. Игра «Кто быстрее встанет на лыжи»	Осваивать технику передвижения на лыжах Описывать технику разучиваемых передвижений на лыжах. Уметь выполнять упражнения при передвижении на лыжах Знать и соблюдать правила игр	Текущи й	Формировать правильный двигательный навык с общеразвивающей направленностью. Развивать координацию и выносливость Развивать основные физические качества и способности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
64-65	Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах.	2	УК	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех	Осваивать технику упражнений на лыжах Уметь выполнять упражнения при передвижении на лыжах Выявлять характерные	Текущи й	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением движений Развивать координацию, ловкость		

				шагов. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Игра «Кто быстрее на лыжах скользит»	ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений на лыжах. Знать и соблюдать правила игр		и быстроту Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
Подвижные игры									
66-67	Подвижные игры с использованием основ гимнастики	2	УОПРН	Повторение основ гимнастики. Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».	Знать и соблюдать основные правила подвижных игр с использованием основ гимнастики Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ гимнастики. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущи й	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Развивать гибкость, прыгучесть, ловкость, силу и координацию Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
68-69	Подвижные игры с использованием основ акробатики	2	УОПРН	Повторение основ акробатики. Упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения Игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест».	Знать и соблюдать основные правила подвижных игр с использованием основ акробатики Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ акробатики Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущи й	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. Развивать гибкость, прыгучесть, ловкость, силу и координацию Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
70-71	Подвижные игры с использованием беговых	2	УК	Повторение основ беговой подготовки.. Скоростной,	Уметь играть в подвижные игры с беговой	Текущи й	Моделировать технику выполнения		

	упражнений			челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой на 500 метров без учета времени.. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Спортивная ходьба Подвижные игры типа: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «К своим флажкам»	составляющей Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики		действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать быстроту, ловкость Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
72-73	Подвижные игры с использованием прыжков	2	УК	Повторение основ прыжковой подготовки.. Прыжки на месте. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Подвижные игры типа: «Попрыгунчики – воробушки», «Кузнечики», «Салки на болоте», «Невод». Игры с использованием скакалки.	Уметь играть в подвижные игры с прыжковой составляющей Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ лёгкой атлетики	Текущи й	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать прыгучесть ловкость, быстроту. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
74-75	Подвижные игры с использованием техники метания	2	УК	Повторение основ метательной подготовки.. Броски малого мяча правой, левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели. Броски большого и малого мячей на дальность. Подвижные игры типа: «Кто дальше бросит», «Метко в цель» «Заяц без дома», «Подвижная цель»	Уметь играть в подвижные игры с использованием техники метания Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ	Текущи й	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать меткость, ловкость, быстроту. Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих		

					лёгкой атлетики		целей Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		
76-77	Подвижные игры на внимание, ловкость и координацию	2	УОПРН	Выполнение упражнений на развитие внимания, ловкости и координации. Бег с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки. Эстафеты. Подвижные игры типа: «Слушай сигнал», «Кто быстрее встанет в круг?», «Кто лишний», «Охотники и утки», «Удочка»	Уметь играть в подвижные игры на развитие внимания, ловкости и координации Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ легкой атлетики	Текущи й	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Развивать внимание, ловкость и координацию Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
78-79	Подвижные игры с использованием основ футбола	2	УОПН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ футбола: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» «Точная передача», «Мяч в ворота»	Уметь выполнять упражнения на скорость, выносливость и координацию Уметь играть в подвижные игры с использованием основ футбола Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ футбола	Текущи й	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Развивать выносливость, координацию, быстроту и меткость Моделировать технику выполнения действий в зависимости от условий Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
80-81	Подвижные игры с использованием основ баскетбола	2	УОПРН	Упражнения на координацию, меткость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ баскетбола: «Мяч	Уметь выполнять упражнения на меткость, координацию и скорость Уметь играть в подвижные игры с использованием	Текущи й	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Развивать		

				среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Бросай-поймай», «Выстрел в небо»	основ баскетбола Излагать правила и условия проведения подвижных игр с использованием основ баскетбола		координацию, меткость быстроту Моделировать технику выполнения действий в зависимости от условий Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей		
82	Использование подвижных игр	1	УОТН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с использованием основ гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики и базовых спортивных игр: «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Мяч соседу», «Охотники и утки»	Знать и соблюдать основные правила подвижных игр с использованием основ гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики и базовых спортивных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр Уметь играть в разнообразные подвижные игры	Текущи й	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий Развивать ловкость, выносливость, быстроту, прыгучесть и меткость Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
Спортивные игры									
83-84	Знакомство со спортивными играми. Базовые спортивные игры	2	УК	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту Понятия: «подвижная игра», «спортивная игра». Виды спортивных игр: зимние, летние, олимпийские. Базовые спортивные игры. Подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр: «Гонка мячей», «Футбольный бильярд»,	Отличать спортивную игру от подвижной игры. Знать основные виды спортивных игр Уметь играть в подвижные игры с использованием основ базовых спортивных игр	Текущи й	Уметь доносить информацию в доступной форме Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать быстроту, силу, прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость Принимать		

				«Бросок ногой», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне»			адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
85-86	Основы баскетбола	2	УОПРН	Упражнения на координацию и быстроту Баскетбол. История и развитие баскетбола, главные соревнования, правила игры, техника безопасности игры. Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игры: «Бросай-поймай», «Мяч соседу».	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол Проявлять быстроту и ловкость во время игры в баскетбол Описывать разучиваемые технические действия из баскетбола	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Развивать прыгучесть, координацию, меткость, быстроту и выносливость		
87-88	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	2	УОТН	Упражнения на координацию и быстроту Упражнения на координацию и быстроту. Повторение правил игры Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игры: «Передал — садись», «Бросок мяча в колонне».	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол Проявлять быстроту и ловкость во время игры в баскетбол Осваивать технические действия баскетбола	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Моделировать технические действия в игровой деятельности. Развивать прыгучесть, координацию, меткость, быстроту и выносливость		
89-90	Основы волейбола	2	УОПРН	Упражнения на координацию и быстроту Волейбол. История и развитие волейбола, главные соревнования, правила игры, техника безопасности игры. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Игры: «Лошадки», «Бросай-	Знать и соблюдать правила игры в волейбол Проявлять ловкость и координацию движений во время игры в волейбол Описывать разучиваемые технические действия из волейбола	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		

				поймай».					
91-92	Игра в волейбол по упрощенным правилам	2	УОТН	Упражнения на координацию и быстроту Повторение правил игры Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Игра «Выстрел в небо».	Знать и соблюдать правила игры в волейбол Проявлять ловкость и координацию движений во время игры в волейбол Описывать разучиваемые технические действия из волейбола	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Моделировать технические действия в игровой деятельности. Развивать прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость		
93-94	Основы футбола	2	УОПРН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол. История и развитие футбола, главные соревнования, правила игры, техника безопасности игры. Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам. Игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	Знать и соблюдать правила игры в футбол Проявлять выносливость, ловкость и координацию движений во время игры в футбол Описывать разучиваемые технические действия из футбола	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Развивать выносливость, силу, меткость, быстроту и координацию движений		
95-96	Игра в футбол по упрощенным правилам	2	УОТН	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторение правил игры. Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам. Игра «Точная передача», «Метко в цель».	Знать и соблюдать правила игры в футбол Проявлять выносливость, ловкость и координацию движений во время игры в футбол Описывать разучиваемые технические действия из футбола	Текущи й	Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Моделировать технические действия в игровой деятельности. Развивать выносливость, силу, меткость, быстроту и координацию движений		
97-99	Соревнования по базовым видам спорта	3	УПОКЗ	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторение правил игр. Проведение соревнований по базовым	Знать и соблюдать правила базовых спортивных игр Проявлять силу, выносливость, ловкость и координацию движений	Фронтальный опрос	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр.		

			<p>спортивным играм. Игры-соревнования в баскетбол, волейбол и футбол по упрощенным правилам.. Игры: «Бросай-поймай», «Передал — садись», «Лошадки», Мяч в ворота».</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из базовых спортивных игр</p>		<p>Взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей Развивать быстроту, силу, прыгучесть, координацию, меткость, ловкость и выносливость Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>		
--	--	--	---	---	--	---	--	--

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 1 класса должны:
демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-5,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег в чередовании с ходьбой 1000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Литература:

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010.
3. Школа России. Концепция и программы для начальных классов. В 2 ч. Ч.1 [М.А.Бантова, Г.В. Бельтюкова и др.] – М. : Просвещение,2008.
4. А.П. Матвеев Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы - М.: Просвещение, 2008..
5. В. И. Лях, А.А Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
6. Планируемые результаты начального общего образования / Л, Л. Алексеева, С. В. Анащенкова, М. З. Биболетова и др.; под ред. Г. С. Ковалёвой, О. Б. Логиновой. — М.: Просвещение, 2009.
7. Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов. Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
8. В.С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.

