**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ученому курсу «Физическая культура»**

*(авторы:* В.И. Лях, А.А. Зданевич*)*

**для 1 класса**

**на 2017-2018 уч. год**

УМК «Школа России»

Количество часов в год – 99 (3 ч. в неделю)

Разработчик: Дреева О.А.

учитель начальных классов

Владикавказ, 2017

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе:

- примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утвержден и введении и в действие федерального образовательного стандарта общего начального образования») и материалам авторского учебно-методического комплекта (В. И. Лях, А. А. Зданевич. Государственная Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. – М.: «Просвещение», 2007 г.; учебник: Лях В. И. Физическая культура 1-4 классы. – М.: «Просвещение». 2011 г.);

- требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Знаменская СОШ»;

- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования МОУ «Знаменская СОШ».

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем (в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания разделов «Лыжные гонки» и «Плавание» они заменены на углублённое освоение содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры») и перераспределения часов. Данные изменения вызваны выбором УМК (В. И. Лях, А. А. Зданевич. Государственная Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. – М.: «Просвещение», 2007 г.; учебник: Лях В. И. Физическая культура 1-4 классы. – М.: «Просвещение». 2011 г.).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 29 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 34 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 30 |
|  | **Итого часов в год** | **99** |

**Общая характеристика учебного предмета**

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

С учётом этих особенностей целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* *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, её значении в жизни человека, 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 показателям физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

***Структура курса***

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития

познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников. их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с раз0личной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличие спортивного инвентаря и оборудования.

В разделе «тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физкультуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоения учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики. лёгкой атлетики, подвижных игр. на этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно

используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовки и физических качествах, физической нагрузки и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям чистоты сердечных сокращений).

**Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане на изучение физической культуры в 1 классе начальной школы отводится 3 часа в неделю,

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

**Результаты изучения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

* характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий; отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнен6ии общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Плановые сроки прохождения** | | **Наименование раздела и темы урока** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основной деятельности ученика** | | **Примечание** |
| **План.** | **Факт.** |
| ***Основы знаний о физической культуре (6 ч.)*** | | | | | | | |
| 1 |  |  | Урок – сказка «Понятие о физической культуре. *Правила по технике безопасности на уроках физической культуры».* Подвижная игра «Горелки». | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  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). | |  |
| 2 |  |  | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | 1 | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | |  |
| 3 |  |  | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Подвижная игра «Летает – не летает». | 1 | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | |  |
| 4 |  |  | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | 1 | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. | |  |
| ***Легкая атлетика (16 ч.)*** | | | | | | | |
| 5 |  |  | 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.* | 1 | Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. | |  |
| 6 |  |  | Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». **Стартовый контроль:** **бег 30 м.** | 1 | Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | |  |
| 7 |  |  | Спортивный марафон Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». | 1 | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | |  |
| 8 |  |  | Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». **Стартовый контроль: прыжок в длину с места.** | 1 | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | |  |
| 9 |  |  | Спортивный марафон Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | |  |
| 10 |  |  | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» **Стартовый контроль: подтягивание.** | 1 | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.  Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. | |  |
| 11 |  |  | Спортивный марафон  «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | 1 | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гим-настики. | |  |
| 12 |  |  | Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». **Стартовый контроль: 6-минутный бег.** | 1 | Осваивать бег по пресеченной местности.  Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | |  |
| 13 |  |  | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». | 1 | Осваивать техника выполнения бега с ускорением. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега. | |  |
| 14 |  |  | Спортивный калейдоскоп Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90º, с продвижением вперед. Игра « С кочки на кочку». | 1 | Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Развитие прыгучести.  Описывать технику выполнения прыжков. | |  |
| 15 |  |  | Урок – игра Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». **Стартовый контроль:** **челночный бег 3х10 м.** | 1 | Осваивать выполнение прыжка в длину с места. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.  Описывать технику выполнения. | |  |
| 16 |  |  | Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка. | |  |
| 17 |  |  | Эстафеты «Спорт, спорт, спорт».  **Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.** | 1 | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (34 ч.)*** | | | | | | | |
| 18 |  |  | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  *Правила по технике безопасности на уроках* *гимнастики с элементами акробатики.* | 1 | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | |  |
| 19 |  |  | Ярмарка знаний «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка». | 1 | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. | |  |
| 20 |  |  | Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка». | 1 | 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. | |  |
| 21 |  |  | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята». | 1 | 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. | |  |
| 22 |  |  | Стойка на лопатках. Игра ««Иголка и нитка». | 1 | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | |  |
| 23 |  |  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно». | 1 | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | |  |
| 24 |  |  | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка». | 1 | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | |  |
| 25 |  |  | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки». | 1 | 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. | |  |
| 26 |  |  | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | 1 | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. | |  |
| 27 |  |  | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. | |  |
| 28 |  |  | Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки». | 1 | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комби-нации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. | |  |
| 29 |  |  | Урок – эрудицион «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону».  Подвижная игра «Лиса и куры». | 1 | Освоить различные виды шагов танцевального характера.  Продемонстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направлении. | |  |
| 30 |  |  | Ярмарка знаний «Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой».  Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | Освоить упражнения с гимнастической палкой.  Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.  Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм. |  | |
| 31 |  |  | Урок – лаборатория «Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки». Подвижная игра «Лиса и куры». | 1 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на формирование правильной осанки. |  | |
| 32 |  |  | Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики». | 1 | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения «Веселых стартов». |  | |
| ***Подвижные и спортивные игры (30 ч.)*** | | | | | | | |
| 33 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).  *Правила по технике безопасности на уроках* *подвижных и спортивных игр.* | 1 | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |  | |
| 34 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | 1 | Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Пятнашки». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  | |
| 35 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки». Осваивать технику прыжковых упражнений. |  | |
| 36 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель». |  | |
| 37 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Точный расчет». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. |  | |
| 38 |  |  | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. |  | |
| 39 |  |  | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию. |  | |
| 40 |  |  | Урок-экскурс «Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись». | 1 | Освоить двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча.  Проявлять быстроту и ловкость.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. |  | |
| 41 |  |  | Ведение и передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Удочка» | 1 | Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча.  Развивать физические качества. |  | |
| 42 |  |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 1 | Развивать физические качества.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |  | |
| 43 |  |  | Урок - экскурс «Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки». | 1 | Освоить двигательные действия волейболиста: стойка. |  | |
| 44 |  |  | Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки». | 1 | Освоить упражнения с волейбольными мячами.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке. |  | |
| 45 |  |  | Подвижные игры на материале волейбола.  Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо». | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр.  Развивать физические качества. |  | |
| 46 |  |  | Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота». | 1 | Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке. |  | |
| 47 |  |  | Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 | Освоить ведение и остановку футбольного мяча.  Выявлять ошибки при выполнении упражнений. |  | |
| 48 |  |  | Урок – игра Правила игры в футбол. | 1 | Освоить правила игры в футбол.  Организовывать и проводить соревнования по футболу среди одноклассников. |  | |
| 49 |  |  | Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота». | 1 | Развивать физические качества.  Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. |  | |
| 50 |  |  | Спортивный марафон «Внимание, на старт». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |  | |
| ***Легкая атлетика (16 ч.)*** | | | | | | | |
| 51 |  |  | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».  *Правила по технике безопасности на уроках* *лёгкой атлетики.* Подвижная игра «Не попади в болото». | 1 | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. |  | |
| 52 |  |  | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | 1 | Освоить прыжки со скакалкой.Проявлять качества силы, координации, выносливости. |  | |
| 53 |  |  | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой.Освоить игры с использованием скакалки. |  | |
| 54 |  |  | Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома». | 1 | Освоить бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. |  | |
| 55 |  |  | Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами». | 1 | Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию. |  | |
| 56 |  |  | Высокий старт с последующим ускорением. **Сдача контрольного норматива** **на скоростно-силовые способности** (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны». | 1 | Освоить технику выполнения высокого старта.  Продемонстрировать скоростно-силовые способности. |  | |
| 57 |  |  | Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель». | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |  | |
| 58 |  |  | Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята». | 1 | Развивать физические качества. |  | |
| 59 |  |  | Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. **Сдача контрольного норматива на выносливость** (6-ти минутный бег). Подвижная игра «Мы весёлые ребята». | 1 | Продемонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива.  Освоить технику выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. |  | |
| 60 |  |  | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. **Сдача контрольного норматива на гибкость** наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами». | 1 | Продемонстрировать гибкость при сдаче контрольного норматива.  Освоить броски больших и малых мячей на дальность и в цель. |  | |
| 61 |  |  | Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра Заяц без дома». | 1 | Развивать физические качества. |  | |
| 62 |  |  | **Сдача контрольного норматива на скоростные способности** (бег 30 м). Игра «Охотники и утки». | 1 | Продемонстрировать скоростные способности при сдаче контрольного норматива. |  | |
| 63 |  |  | **Сдача контрольного норматива на силовые способности** (подтягивание). Игра «Охотники и утки». | 1 | Продемонстрировать силовые способности при сдаче контрольного норматива. |  | |
| 64 |  |  | **Сдача контрольного норматива на координационные способности** (челночный бег 3х10 м). Игра «Салки» | 1 | Продемонстрировать координационные способности при сдаче контрольного норматива. |  | |
| 65 |  |  | Урок – соревнование «Мы спортивные ребята». | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |  | |
| 66 |  |  | Урок-праздник «Спортивные забавы». | 1 | Развивать физические качества.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. |  | |