

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С. ДОБРОЕ**

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель МО:</p> <p>_____ /Бородина О.В./</p> <p>Протокол № 1</p> <p>от «30» августа 2021г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Зам. директора по УВР</p> <p>/Д.Д.Хайретдинова</p> <p>от «31» августа 2021г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>И.о. директора МБОУ СОШ №1 с.Доброе</p> <p>_____ /Раздобарина М. О./</p> <p>Приказ № 81</p> <p>от «31» августа 2021г.</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

физическая культура (базовый уровень)

на 2021-2022 учебный год

Составили учителя: Кирина Л.К., Сикачева Н.П.

КЛАСС	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
	В НЕДЕЛЮ	В ГОД
1	3	99

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе Федерального компонента стандарта начального общего образования по физической культуре, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-4 классы» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; учебно-методический комплект «Школа России»).

Общая характеристика учебного предмета.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа состоит из 3 разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- 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, 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

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

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

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной 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 личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 99 часов в год при 3 часах в неделю (33 учебные недели).

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	

<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>Современные Олимпийские игры</p> <p>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Что такое физическая культура</p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>

<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система</p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания</p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>

<p>Органы пищеварения</p> <p>Работа органов пищеварения.</p> <p>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.</p> <p>Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>

<i>режима дня</i>	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i>	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью

<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>

Что надо уметь	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>

на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её

<p>дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	---

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты

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

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание учебного предмета (99ч)

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс (99часов)

№ п/п	Ко л- во час ов	Тема урока	Тип урока	Формирование универсальных учебных действий (УУД) с учетом программы воспитания	Характеристика основной деятельности ученика	Вид контро ля	Дата		
							Пл	Ф	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.									
1. 1.09	1ч	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Ввод- ный урок	Личностные результаты: <ul style="list-style-type: none"> • 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 	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.				
Легкая атлетика – 13 ч.									
2. 3.09.	1ч	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра	Комбини рован-	Метапредметные результаты: <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со 	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический				

		«Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	ный	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	рисунок.			
3. 6.09	1ч	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Учёт по бегу на 30 м. Игра «Слушай сигнал».	Комбини рован- ный		Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Старт овый контр оль: бег 30 м.		
4. 8.09	1ч	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	Комбини рованны й	Предметные результаты <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. 	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.			
5. 10.09	1ч	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбини рованны й	Личностные результаты <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, 	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Старт овый контр оль: прыжо к в длину с места.		
6.	1ч	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки.	Комбини		Осваивать высокий старт, умение стартовать по			

13.09		ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	рованный	социальной справедливости и свободе;	сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.			
7. 15.09	1ч	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Учёт по прыжкам в длину.	Изучение нового материала	Метапредметные результаты: <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.			
8. 17.09	1ч	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» Прыжки с продвижением вперёд.	Комбинированный		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
9. 20.09	1ч	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-	Изучение нового материала	Предметные результаты <ul style="list-style-type: none"> • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность); • формирование навыка систематического 	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.			

		орехи».	ла	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.			
10. 22.09	1ч	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	Комбинированный	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; 	<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p>	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).		
11. 24.09	1ч	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Изучение нового материала	<ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.			
12.	1ч	Спортивный марафон	Комбинированный	<ul style="list-style-type: none"> • овладение базовыми предметными и 	Развитие выносливости,	Стартовый		

27.09		«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания мяча.	ый	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	контр оль на гибкос ть накло н вперед из полож ения сидя.		
13. 29.09	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. Метание малого мяча из положения стоя.	Комбинированный	Предметные результаты <ul style="list-style-type: none"> • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. 	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.			
14 1.10	1ч	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Совершенствование					
Личностные результаты:								
15. 4.10	1ч	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности	Вводный		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.			

		на уроках подвижных и спортивных игр.		<ul style="list-style-type: none"> 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; <p style="text-align: center;">Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь</p>			
16. 6.10	1ч	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Комбинированный					
17. 8.10	1ч	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Комбинированный					
18. 11.10	1ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Комбинированный					
19. 13.10	1ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). Учёт по бегу на 1000 м.	Совершенствование					
20. 15.10	1ч	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега.	Изучение нового материала					
21. 18.10	1ч	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра	Комбинированный					

		«Удочка». Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега.		<p style="text-align: center;">Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; 	управлять ими.			
22. 20.10	1ч	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». Чередование ходьбы и бега	Изучение нового материала		Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.			
23. 22.10	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега.	Комбинированный					
24. 25.10	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м. ходьба 100 м.)	Комбинированный					
25. 27.10	1ч	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м. ходьба 100 м.) Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный					

		Весёлые старты.						
26. 8.11	1ч	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны». Инструктаж по ТБ. Акробатика, организующие команды и приёмы.	Комбинированный					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
27. 10.11	1ч	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	Изучение нового материала	Предметные результаты <ul style="list-style-type: none"> • 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; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; 	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).			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
28. 12.11	1ч	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	Метапредметные результаты: <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и			

				<ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; 	военной деятельностью человека.			
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч.								
29. 15.11	1ч	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». Лазание по гимнастической стенке.	Вводны й урок	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.			
30. 17.11	1ч	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучен ие нового материала	<ul style="list-style-type: none"> • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.			
31.	1ч	Акробатические упражнения. «Кувырок вперед в упор присев».	Изучен ие	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий 	Осваивать технику кувырка вперед в упор			

19.11		Подвижная игра «Тройка».	нового материала	<p>физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.			
32. 22.11	1ч	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. Игра «Раки».	Изучение нового материала		Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.			
33. 24.11	1ч	Стойка на лопатках. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	<p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль и значение занятием спортом в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; 	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических	Сдача контрольного норматива на силов		

					упражнений и комбинаций.	ые способности (подтягивание).		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
34. 26.11	1ч	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; 	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).			
35. 29.11	1ч	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	<p style="text-align: center;">Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам 	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику в выполнении упражнений на гимнастических снарядах			

				проведения; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	(гимнастическая скамейка).			
36. 1.12	1ч	Передвижения по гимнастической стенке. Висы, перемахи. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Личностные результаты: <ul style="list-style-type: none"> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; 	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.			
37. 3.12	1ч	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> 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; 	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.			
38. 6.12	1ч	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Метапредметные результаты: <ul style="list-style-type: none"> 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; 	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой			

				<ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; 	выполнения опорного прыжка.			
39. 8.12	1ч	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; 	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.			
40. 10.12	1ч	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке.	Совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; 	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.			
41. 13.12	1ч	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки». Лазание по гимнастической стенке.	Изучение нового материала	<ul style="list-style-type: none"> • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной 	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и			

				<p>целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; 	<p>физкультминуток.</p> <p>Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм</p>			
42. 15.12	1ч	<p>Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.</p>	Комбинированный		<p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).</p>			
43. 17.12	1ч	<p>Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств</p>	Комбинированный					
Подвижные игры – 4 ч.								

44. 20.12	1ч	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	Комбинированный	<p>Мегапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности 	<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.</p>				
45. 22.12	1ч	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»							
46. 24.12	1ч	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».							
47. 27.12	1ч	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игры на координацию.							
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							1ч		
48.	1ч	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». Весёлые старты.	Изучение нового материала		Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.				

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								1ч	
49.	1ч	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	Изучение нового материала		Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.				
Лыжная подготовка – 21 ч.								1ч	
50. 13.01	1ч	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. деятельности. 					
51. 16.01	1ч	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.						Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
52. 18.01	1ч	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.						Переносить и надевать лыжный инвентарь.
53.	1ч	Передвижение скользящим шагом.	Комбин						Осваивать универсальное

20.01		Повороты переступанием на месте.	ированный.		умение передвижения на лыжах.			
54. 23.01	1ч	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
55. 25.01	1ч	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Изучение нового материала	<p>Мегапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • 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; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты</p>	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.			
56. 27.01	1ч	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала		Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.			
57. 30.01	1ч	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». Эстафета на лыжах.	Комбинированный		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов			
58. 1.02	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			Демонстрировать технику передвижения на лыжах			
59.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.						

3.02		Игра «На буксире».		<ul style="list-style-type: none"> • 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, осуществлять их объективное судейство; • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта.</p>	<p>ступающим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p>			
60. 6.02	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Совершенство					
61.8.0 2	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Совершенство					
62. 10.02	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игры на лыжах.	Изучение нового материала	<ul style="list-style-type: none"> • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта.</p>	<p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p>			
63. 20.02	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный					
64. 22.02	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	Комбинированный					
65. 24.02	1ч	Попеременно двухшажный ход. ОРУ на лыжах.	Комбинированный	<ul style="list-style-type: none"> • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта.</p>	<p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p>			
66. 27.02	1ч	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала					

			ла					
67. 1.03	1ч	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. 	<p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p>			
68. 3.03	1ч	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный					
69. 6.03	1ч	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный					
70. 10.03	1ч	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный					
Подвижные игры – 4 ч.								
71. 13.03	1ч	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный	<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; 	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.			
72. 15.03	1ч	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».						
73.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра «Замной».						
74.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра						

17.0 3		«Охотники и зайцы».						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
75. 29.03	1ч	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Изучение нового материала	<ul style="list-style-type: none"> • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • 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; 	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
76. 31.0 3	1ч	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	<ul style="list-style-type: none"> • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.			
Легкая атлетика – 13 ч.								

77. 3.04	1ч	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; 	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Различать разновидности беговых заданий.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p>			
78. 5.04	1ч	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры на прыгучесть и выносливость.	Комбинированный					
79. 7.04	1ч	Прыжки в длину с разбега. ОРУ со скакалками. Прыжки.	Совершенствование					
80. 10.04	1ч	Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.				Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.		
81. 12.04	1ч	Бег. Метание на дальность.						
82. 14.04	1ч	Бег. Метание на дальность.				Сдача контрольного норматива метание на дальность.		

83. 17.04	1ч	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; 	<p>Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.</p> <p>Передавать, перебрасывать большой мяч, выполнять ОРУ с мячом. Соблюдать ПТБ при играх с мячом.</p> <p>Контролировать дыхание при беге. Использовать мяч в играх.</p>			
84. 19.04	1ч	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».						
85. 21.04	1ч	Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игры с большим мячом.						
86. 24.04	1ч	Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игры с большим мячом.						
87. 26.04	1ч	Кроссовая подготовка. Перебрасывание большого мяча.						
88. 28.04	1ч	Кроссовая подготовка. ОРУ с большим мячом. Перебрасывание большого мяча.					Сдача контрольного норматива	
89. 3.05	1ч	Кроссовая подготовка. Ведение большого мяча. Игры с мячом.					1000 м без учета времени.	
Подвижные игры – 9 ч.								

90. 5.05	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай» . Развитие координации		<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, осуществлять их объективное судейство; • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; 	<p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p>			
91-92 10.05	1ч	Игра «Третий лишний». ОРУ в парах. Развитие выносливости.						
		Эстафеты с большими и малыми мячами. ОРУ в парах. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.						
93-94 12.05	1ч	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Элементы игры в футбол. Ведение футбольного мяча ногами.						
.		Элементы игры в футбол. Ведение футбольного мяча между предметами, передача мяча. ОРУ. Развитие выносливости.						
95. 15.05	1ч	Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.						
96. 17.05	1ч	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ без предметов. Развитие выносливости.						

97. 19.05	1ч	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.						
98. 22.05	1ч	Эстафеты. Развитие координации.						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
99. 24.05	1ч	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.				Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов.

№	Физическое способнос	Контроль ное	к л а	уровень	
				мальчики	девочки

5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	+5	+7	+10	+7	+10	+13
			2	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1	1	2	3			
			2	1	2	3			
			1				5	7	9
			2				6	8	10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Исходя из целей современного начального образования, предлагаемый перечень материально-технического обеспечения составлен с учетом следующих требований:

- обеспечение природосообразности обучения младших школьников (организации опыта чувственного восприятия, наглядности обучения);
- создание материально-технической поддержки процесса обучения, развития и воспитания младших школьников (расширение знаний, развитие мышления, речи, воображения; формирование коммуникативных, художественных, трудовых и др. умений и т.п.);
- создание условий для организации практической деятельности школьников (наблюдений, опытов, моделирования и пр.), а также элементарной художественной деятельности (рисования, конструирования и др.).

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

Стандарт начального общего образования по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.

Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№	Наименование объектов и средств материально-	Количес
---	--	---------

п/п	технического обеспечения	во
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.	Д
1.3	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 Учебник для общеобразовательных учреждений . Москва «Просвещение» 2013.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
3	Технические средства обучения	
3.1	Компьютер	Д
3.2	Интерактивная доска	Д
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П

4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч пластиковый детский	Д
4.15	Планка для прыжков в высоту	Д
4.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
4.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
4.18	Лента финишная	
4.19	Рулетка измерительная	К
4.20	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П

6 Средства первой помощи		
6.1	Аптечка	Д