

Муниципальное образовательное учреждение
«Приволжская средняя общеобразовательная школа»
Волжского муниципального района
Республики Марий Эл

| | | |
|--|---|--|
| «Рассмотрено» Руководитель ШМО МОУ Приволжская СОШ _____/ Рузайкина Л.М./_____ от « 24 » августа 2021 г | «Согласовано» Заместитель директора поУВР МОУ Приволжская СОШ _____/ Тимофеева Н.В./_____ от « 25 » августа 2021 г | «Утверждено» Директор МОУ Приволжская СОШ _____/ Алексеев И.В./_____ от « 25 » августа 2021г. |
|--|---|--|

Рабочая программа курса

Физическая культура

(УМК «Школа России»)

| | |
|--------------------------|---|
| Степень обучения (класс) | <u>начальное общее образование (1 класс)</u> |
| Количество часов | <u>99</u> |
| Уровень | <u>базовый</u> |

Составитель:
учитель начальных классов
Полканова Лариса Юрьевна

Разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями основной образовательной программы МОУ «Приволжская СОШ», на основе авторской программы В.И.Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

2021-2022 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы по УМК «Школа России», в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На физической культуре в первом классе начальной школы согласно учебному плану отводится 3 ч в неделю- 99 ч (33 учебные недели)

Основное содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые 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 лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

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

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

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

ПРОГРАММА 1 класс (99 часов)

| № | Вид программного материала | Количество часов |
|---|------------------------------------|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 34 |
| 3 | Легкая атлетика | 19 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 |
| 5 | Подвижные игры | 28 |

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|---|--|---|
| <p>- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно <i>оценить</i> как хорошие или плохие;</p> <p>- самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате созерцания, рассуждения, обсуждения, самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);</p> | <p>Регулятивные УУД определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; проговаривать последовательность действий на уроке; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; учиться работать по предложенному учителем плану</p> <p>характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>Познавательные УУД Отвечать на простые вопросы учителя, • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение</p> | <p>правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности; соблюдать личную гигиену, режим дня; соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом; устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений; выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Получить возможность научиться: выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь; выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>– в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья».</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | <p>нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; <p>Коммуникативные УУД</p> <p><i>договариваться</i> с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; учиться <i>работать в паре, группе</i>; выполнять различные роли (лидера исполнителя).</p> <ul style="list-style-type: none"> • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | <p><i>передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;</i></p> <p><i>выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках; упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;</i></p> <p><i>выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);</i></p> <p><i>выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;</i></p> <p><i>выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;</i></p> <p><i>выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и «подвижных перемен».</i></p> |
|---|---|--|

Демонстрировать:

| физические способности | физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|---|--------------|--------------|
| скоростные | бег 30 м, сек | 5,6 | 5,8 |
| скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 155 и более | 150 и более |
| силовые | подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз | 4 и выше | 12 и выше |
| выносливость | 6-минутный бег, м | 1100 и более | 900 и более |
| координационные | челночный бег 3x10 м | 9,9 | 10,2 |
| гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 9 и более | 11,5 и более |

Литература

1. Закон об образовании
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М: Просвещение, 2010
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа /сост.Е.С.Савинов/.-М.: Просвещение, 2010г
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 частях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2011г
5. Планируемые результаты начального общего образования /под ред.Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011г
6. Концепция эдуховно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- А. 7. Данилюк, А.Кондаков., М.: Просвещение, 2011
8. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе, под ред.Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011г

**Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры
1 класс (99часов; 3 часа в неделю)**

| № | Тема урока | Кол-во час | Дата | Характеристика деятельности учащихся |
|----|---|------------|------|--|
| | 1 четверть (27часов) | 24 | | |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 | | <p>Принимать учебную задачу урока и осуществлять её решение под руководством учителя в процессе выполнения учебных действий. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в</p> |
| 2 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 | | |
| 3 | Техника челночного бега | 1 | | |
| 4 | Тестирование челночного бега 3*10 | 1 | | |
| 5 | Возникновение физической культуры и спорта | 1 | | |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | | |
| 7 | Русская народная игра «Горелки» | 1 | | |
| 8 | Олимпийские игры | 1 | | |
| 9 | Что такое физическая культура | 1 | | |
| 10 | Ритм и темп | 1 | | |
| 11 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 | | |
| 12 | Личная гигиена человека | 1 | | |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | | |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | | |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с | 1 | | |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | | |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 1 | | |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 | | |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|-----------|--|--|
| | движения | | | |
| 20 | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения | 1 | | технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Учатся определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост. Учатся правильно выполнению правил личной гигиены. Учатся : давать ответы на вопросы к рисункам, анализировать ответы своих сверстников, давать оценку своему уровню личной гигиены. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах | 1 | | |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | 1 | | |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом | 1 | | |
| 24 | Школа укрощения мяча | 1 | | |
| 25 | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 | | |
| 26 | Глаза закрывай – упражненье начинай | 1 | | |
| 27 | Подвижные игры | 1 | | |
| | | | | |
| | 2 четверть(21 часов) | 21 | | |
| 28 | Перекаты | 1 | | Принимать учебную задачу урока и осуществлять её решение под руководством учителя в процессе выполнения учебных действий. Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать технику |
| 29 | Разновидности перекатов | 1 | | |
| 30 | Техника выполнения кувырка вперед | 1 | | |
| 31 | Кувырок вперед | 1 | | |

| | | | |
|------|--|---|---|
| 32 | Стойка на лопатках. Мост | 1 | <p>физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в</p> |
| 33 | Стойка на лопатках. Мост | 1 | |
| 34 | Стойка на голове | 1 | |
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | |
| 36 | Перелезание по гимнастической стенке | 1 | |
| 37 | Висы по перекладине | 1 | |
| 38 | Круговая тренировка | 1 | |
| 39 | Прыжки со скакалкой | 1 | |
| 40 | Прыжки в скакалку | 1 | |
| 41 | Круговая тренировка | 1 | |
| 42 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | 1 | |
| 43 | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 | |
| 44 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 | |
| 4546 | Вращение обруча | 1 | |
| 47 | Обруч: учимся им управлять | 1 | |
| 48 | Круговая тренировка | | |
| | Круговая тренировка | | |

| | | | |
|----|--|-----------|---|
| | | | <p>условиях игровой деятельности.</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Учатся определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост</p> <p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Учатся: давать ответы на вопросы к рисункам, анализировать ответы своих сверстников, давать оценку своему уровню личной гигиены.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений</p> |
| | 3 четверть(27 часов) | 27 | |
| 49 | Организационно- методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 | <p>Принимать учебную задачу урока и осуществлять её решение под руководством учителя в процессе выполнения учебных действий.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> |
| 50 | Скользкий шаг на лыжах без палок | 1 | <p>Раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> |
| 51 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 | <p>Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> |
| 52 | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 | <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> |
| 53 | Скользкий шаг на лыжах с палками | 1 | <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками | 1 | <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 | <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> |
| 56 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 | <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 | <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.</p> |
| 58 | Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой» | 1 | |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 | |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | |
| 61 | Лазанье по канату | 1 | |
| 62 | Подвижная игра «Белочка – защитница» | 1 | |
| 63 | Преодоление полосы препятствий | 1 | |

| | | | | |
|----|--|-----------|--|---|
| 64 | Преодоление усложненной полосы препятствий | 1 | | <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Учатся определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост</p> <p>Учатся правильно выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Учатся: давать ответы на вопросы к рисункам, анализировать ответы своих сверстников, давать оценку своему уровню личной гигиены.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений</p> |
| 65 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | | |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 | | |
| 68 | Прыжки в высоту | 1 | | |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах | 1 | | |
| 70 | Броски и ловля мяча в парах | 1 | | |
| 71 | Ведение мяча | 1 | | |
| 72 | Ведение мяча в движении | 1 | | |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 | | |
| 74 | Подвижные игры с мячом | 1 | | |
| 75 | Подвижные игры | 1 | | |
| | | | | |
| | 4 четверть (24 часов) | 24 | | |
| 76 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 | | |
| 77 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 1 | | |
| 78 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 | | |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 | | |
| 80 | Бросок набивного мяча от груди | 1 | | |
| 81 | Бросок набивного мяча снизу | 1 | | |
| 82 | Подвижная игра «Точно в цель» | 1 | | |
| 83 | Тестирование виса на время | 1 | | |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | | |
| 85 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | | |
| 86 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | 1 | | |

Принимать учебную задачу урока и **осуществлять** её решение под руководством учителя в процессе выполнения учебных действий.

Определять и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий

Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила,быстрота,выносливость).**Характеризовать** показатели физического развития.

Раскрывать понятие «физическая культура» и **анализировать** положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.

Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

| | | | | |
|----|---|-------------------------|--|--|
| 87 | Тестирование подъема туловища за 30с. | 1 | | <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Учатся определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост</p> <p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Учатся: давать ответы на вопросы к рисункам, анализировать ответы своих сверстников, давать оценку своему уровню личной гигиены. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений</p> |
| 88 | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 | | |
| 89 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | | |
| 90 | Подвижные игры для зала | 1 | | |
| 91 | Беговые упражнения | 1 | | |
| 92 | Тестирование на 30м с высокого старта | 1 | | |
| 93 | Тестирование челночного бега 3*10м | 1 | | |
| 94 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | | |
| 95 | Командная подвижная игра «Хвостики» | 1 | | |
| 96 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 | | |
| 97 | Командные подвижные игры | 1 | | |
| 98 | Подвижные игры с мячом | 1 | | |
| 99 | Подвижные игры | 1 | | |
| | | | | |
| | Всего | 99 час | | |