

**РАЗДЕЛ 1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО КУРСУ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

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

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

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

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

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

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

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

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

* самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
* мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
* развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
* установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получит возможность для формирования:

* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
* учитывать позиции партнеров в общении, риентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

* способности принимать и сохранять учебную задачу;
* способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
* способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
* умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получат возможность для формирования:

* планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
* учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
* адекватно воспринимать речь учителя;
* проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
* оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

* умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
* способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
* умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
* умения осознанно строить сообщения в устной форме;
* способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
* способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
* умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
* умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получит возможность для формирования:

* формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
* осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
* осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
* активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
* произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

* умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
* умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
* умения слушать и вступать в диалог;
* умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
* умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
* способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
* умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получит возможность для формирования:

* умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
* умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
* умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
* способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Акробатические упражнения.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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 ускорениемv 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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения:вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**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.

**РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 класс (99 ч.)** | |
| **1. Базовая часть** | 91 ч. |
| 1.1 Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 Подвижные игры | 30 ч. |
| 1. 3 Гимнастика с элементами акробатики | 18 ч. |
| 1.4 Легкоатлетические упражнения | 22 ч. |
| 1.5 Кроссовая подготовка | 21 ч. |
| **2. Вариативная часть** | 8 ч. |
| **2.1** Подвижные игры c элементами баскетбола | 8 ч. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ урока темы** | **Дата** | | **Тема**  **урока** | **Вид контроля** | **Планируемые предметные результаты освоения материала** | **УУД** |  |
| **Плани-**  **руемая** | **Факти-**  **ческая** |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | | | | | |
| **1** | **1** | **04.09** |  | Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. |  | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий |  |
| **2** | **2** | **05.09** |  | Виды ходьбы с различным положением рук под счет. |  |  |
| **3** | **3** | **06.09** |  | Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой. |  |  |
| **4** | **4** | **11.09** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки. |  |  |
| **5** | **5** | **12.09** |  | Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Игра «Быстро в круг». |  |  |
| **6** | **6** | **13.09** |  | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. |  |  |
| **7** | **7** | **18.09** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ. Игра «Воробьи и вороны». |  |  |
| **8** | **8** | **19.09** |  | **Прыжки.** Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». |  |  |
| **9** | **9** | **20.09** |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». |  |  |
| **10** | **10** | **25.09** |  | **Бросок малого мяча.** Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «К своим флажкам». |  |  |
| **11** | **11** | **26.09** |  | Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «Кто дальше бросит». |  |  |
| **Подвижные игры 20 часов** | | | | | | | | |
| **12** | **1** | **27.09** |  | **Подвижные игры**. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения действий .  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий |  |
| **13** | **2** | **02.10** |  | **Подвижные игры**. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **14** | **3** | **03.10** |  | **Подвижные игры**. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **15** | **4** | **04.10** |  | **Подвижные игры**. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **16** | **5** | **09.10** |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **17** | **6** | **10.10** |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **18** | **7** | **11.10** |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **19** | **8** | **16.10** |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **20** | **9** | **17.10** |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **21** | **10** | **18.10** |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **22** | **11** | **23.10** |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **23** | **12** | **24.10** |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **24** | **13** | **25.10** |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **25** | **14** | **07.11** |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **26** | **15** | **08.11** |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **27** | **16** | **13.11** |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **28** | **17** | **14.11** |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **29** | **18** | **15.11** |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **30** | **19** | **20.11** |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **31** | **20** | **21.11** |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.** | | | | | | | | |
| **32** | **1** | **22.11** |  | Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. |  | осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.  осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений  осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий |  |
| **33** | **2** | **27.11** |  | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка». |  |  |
| **34** | **3** | **28.11** |  | Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием. Игры : « Поезд», «Быстро шагай» |  |  |
| **35** | **4** | **29.11** |  | Техника кувырка вперед в упор присев. |  |  |
| **36** | **5** | **04.12** |  | Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.  Техника выполнения стойки на лопатках. |  |  |
| **37** | **6** | **05.12** |  | **Урок-игра. Игры с прыжками.** |  |  |
| **38** | **7** | **06.12** |  | Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье).  Правила предупреждения травматизма. |  |  |
| **39** | **8** | **11.12** |  | Развитие координации.  Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности. |  |  |
| **40** | **9** | **12.12** |  | **Урок-игра. Игры на развития внимания** |  |  |
| **41** | **10** | **13.12** |  | Лазание по гимнастической скамейке. |  |  |
| **42** | **11** | **18.12** |  | Опорный прыжок. |  |  |
| **43** | **12** | **19.12** |  | **Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием. Игры:« Поезд», «Альпинисты»** |  |  |
| **44** | **13** | **20.12** |  | Акробатические комбинации. |  |  |
| **45** | **14** | **25.12** |  | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки». |  |  |
| **46** | **15** | **26.12** |  | **Урок-игра. Эстафеты с мячами. Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»** |  |  |
| **47** | **16** | **27.12** |  | Развитие силовых качеств. Игра «Кузнечики» |  |  |
| **48** | **17** | **15.01** |  | Гимнастика с основами акробатики. |  |  |
| 49 | **18** | **16.01** |  | **Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.** |  |  |
| **Кроссовая подготовка 21 часов** | | | | | | | | |
| **50** | **1** | **17.01** |  | **Инструктаж по ТБ**  Правила поведения на уроках . **Бег по пересечённой местности.** Подвижная игра «Пятнашки». |  | понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу |  |
| **51** | **2** | **22.01** |  | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». |  |  |
| **52** | **3** | **23.01** |  | Передвижение по кругу, чередуя ступающий шаг. Игра «Шире шаг». |  |  |
| **53** | **4** | **24.01** |  | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом . Игра «Шире шаг». |  |  |
| **54** | **5** | **29.01** |  | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». |  |  |
| **55** | **6** | **30.01** |  | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» |  |  |
| **56** | **7** | **31.01** |  | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». |  |  |
| **57** | **8** | **05.02** |  | Равномерный бег 7минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». |  |  |
| **58** | **9** | **06.02** |  | Повороты с переступанием. Бег 7 мин. п/и «По местам». |  |  |
| **59** | **10** | **07.02** |  | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». |  |  |
| **60** | **11** | **12.02** |  | Равномерный бег 8минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Шире, шаг!». |  |  |
| **61** | **12** | **13.02** |  | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Мяч ловцу». |  |  |
| **62** | **13** | **14.02** |  | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». |  |  |
| **63** | **14** | **26.02** |  | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега |  |  |
| **64** | **15** | **27.02** |  | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Мяч ловцу». |  |  |
| **65** | **16** | **28.02** |  | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Мяч ловцу». |  |  |
| **66** | **17** | **05.03** |  | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». |  |  |
| **67** | **18** | **06.03** |  | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». |  |  |
|  | | | | | | | | |
| **68** | **19** | **07.03** |  | **Бег по пересечённой местности.** Подвижная игра «Пятнашки». |  | выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. | формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата |  |
| **69-70** | **20-21** | **12.03**  **13.03** |  | Равномерный бег 7 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». |  |  |
| **Подвижные игры 10 часов** | | | | | | |  |  |
| **71** | **1** | **14.03** |  | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. |  |  |  |  |
| **72** | **2** | **19.03** |  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Охотники и утки». |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
| **73** | **3** | **20.03** |  | Ходьба и бег парами. Подвижная игра «Перестрелка». |  | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий . | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий |  |
| **74** | **4** | **21.03** |  | Ходьба и бег парами. Подвижная игра «Перестрелка». |  |  |
| **75** | **5** | **04.04** |  | Ходьба и бег парами. Подвижная игра «Перестрелка». |  |  |
| **76** | **6** | **09.04** |  | Ходьба и бег парами. Подвижная игра «Мяч ловцу». |  |  |
| **77** | **7** | **10.04** |  | Игра «Змейка». Развитие координационных способностей |  |  |
| **78** | **8** | **11.04** |  | Игра «Совушка». Развитие координационных способностей |  |  |
| **79** | **9** | **16.04** |  | Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости |  |  |
| **80** | **10** | **17.04** |  | Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | | |  |
| **81** | **1** | **18.04** |  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Виды ходьбы с различным положением рук под счет. |  |  |
|  | | | | | | | | |
| **82** | **2** | **23.04** |  | Виды ходьбы с различным положением рук под счет. |  | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий |  |
| **83** | **3** | **24.04** |  | Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой |  |  |
| **84** | **4** | **25.04** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки. |  |  |
| **85** | **5** | **30.04** |  | Метание малого мяча. Развитие выносливости. Понятие скорость бега |  |  |
| **86** | **6** | **02.05** |  | Совершенствование прыжка с места. Медленный бег до 3 мин. |  |  |
| **87** | **7** | **07.05** |  | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. |  |  |
| **88** | **8** | **08.05** |  | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.  Подвижная игра «Воробьи и вороны» |  |  |
| **89** | **9** | **14.05** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ. |  |  |
| **90** | **10** | **15.05** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ. |  |  |
| **91** | **11** | **16.05** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением. |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола 8 часов** | | | | | | | | |
| **92** | **1** | **21.05** |  | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». |  | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию  **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол понимать и принимать цели, сформулированные учителем; | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий .  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий . |  |
| **93** | **2** | **22.05** |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». |  |  |
| **94** | **3** | **23.05** |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». |  |  |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кисленко Г.А.

МБОУ Верхнеобливская ООШ \_\_\_\_\_08.2017 года

от \_\_\_\_\_\_ 2017 года № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ляушневич Т.Н.

(руководитель ШМО)