

Муниципальное образовательное казённое учреждение
средняя общеобразовательная школа
пгт Лальск
Лузского района Кировской области

Утверждаю:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск
Лузского района Кировской области

_____ Зарубин А.А.

Приказ № ____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
СТАНДАРТЫ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ

1 КЛАСС

НА 2017-2018 УЧ.Г.

Автор составитель:
Сулова Н.Д.,
учитель физической культуры
I квалификационной категории

Лальск
2017 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 КЛАСС)

(автор учебника: Лях В.И. и др., традиционная государственная программа)

1. Цель и задачи дисциплины:

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. Обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» ученик овладевает следующими компетенциями в физкультурно-оздоровительной сфере:

- оздоровительно-реабилитационная – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни;
- двигательная – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта;
- компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях.

Обучающийся должен знать:

- Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.
- Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела.
- Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации.
- Общие представления о физической нагрузке и ее связи с тренировкой систем дыхания и кровообращения.
- Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
- Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять жизненно важные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Выполнять и подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Характеризовать признаки технического исправления.
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их на игровой и соревновательной деятельности.
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека.

3. Содержание дисциплины:

| № | Наименование раздела дисциплины | Кол-во часов |
|----------|--|---------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | В процессе урока |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 13 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 29 |
| 5 | Упражнения с мячом на основе спортивных игр | 6 |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 |
| | Итого | 66 |

Тематическое планирование 1 класс

| № п/п | Изучаемый раздел, тема учебного материала | Количество | Фактические сроки | Формирование универсальных учебных действий (УУД) | Характеристика деятельности учащихся | КИМ |
|--|---|------------|-------------------|---|---|-----------------------|
| I четверть (16ч.) Легкая атлетика | | | | | | |
| 1. | Вводный урок. Техника безопасности. Ходьба под счет. Беседа: «Когда и как возникли физическая культура и спорт». | 1 | | <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; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | <p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге объясняют их назначение.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают</p> | текущий беседа |
| 2. | Ходьба на носках, на пятках. ОРУ | 1 | | | | текущий |
| 3. | Обычный бег. Учет по бегу на 30м. ОРУ | 1 | | | | Контроль по бегу 30м. |
| 4. | Бег с ускорением. ОРУ | 1 | | | | текущий |
| 5. | Беговые упражнения. Развитие скоростных | 1 | | | | текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---------------------|
| | качеств. Подвижная игра «Лисы и куры». | | | <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"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | |
| 6. | Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята». | 1 | | | | текущий |
| 7. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. Учет по прыжкам в длину. | 1 | | <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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать | Закрепляют в играх навыки прыжков. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в | Контроль по прыжкам |
| 8. | Прыжки с продвижением вперед. Беседа: «Что такое физическая культура». | 1 | | | | текущий беседа |
| 9. | Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 | | | | текущий |
| 10 | Челночный бег. ОРУ. | | | | | текущий |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|--|-----------------------|
| | Подвижная игра «Ловушки». | | | и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; | процессе освоения. | |
| 11 | Высокий старт с последующим ускорением. Учет по бегу на 60м. ОРУ. | | | <ul style="list-style-type: none"> определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Контроль по бегу 60м. |
| 12 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 | | <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | текущий |
| 13 | Броски: большого мяча на дальность разными способами. Беседа: «Пища и питательные вещества». | 1 | | | | текущий беседа |
| Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 14 | Бег по пересеченной местности. Техника безопасности. | 1 | | <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 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в | текущий |
| 15 | Учет по бегу на 1000м. | 1 | | | | Контроль |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|-------------------|
| | Подвижная игра «Третий лишний». | | | сопереживания; <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | процессе освоения. | по бегу 1000м |
| 16 | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Беседа: «Личная гигиена». | 1 | | <ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; <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; • 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"> • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, | <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений</p> <p>Раскрывают понятия: <i>скорость бега, дистанция, здоровье.</i></p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения</p> | текущий беседа |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|-------------------|
| | | | <p>физического развития и физической подготовки человека;</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; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | <p>травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Учатся бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p> | |
| II четверть (16ч). Кроссовая подготовка | | | | | |
| 17 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | <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; <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 | <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> <p>Применяют беговые</p> | текущий |
| 18 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Беседа: «Личная гигиена». | 1 | | | текущий беседа |
| 19 | Равномерный бег 6 минут. | 1 | | | текущий |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---------|
| | Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». | | | учебных заданий, отбирать способы их исправления; Предметные результаты • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений | |
| Гимнастика с основами акробатики. | | | | | | |
| 20 | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Организующие команды и приемы. | 1 | | Личностные результаты: • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях. | текущий |
| 21 | Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты. | 1 | | | Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». | текущий |
| 22 | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | | | | текущий |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|-------------------|
| 23 | Развитие координационных способностей. Игра «Совушка». | 1 | <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; 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 | <p>Научатся выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации</p> | текущий |
| 24 | Равновесие. Строевые упражнения. Беседа: «Вода и питьевой режим». ОРУ. | 1 | | <p>Узнают название основных гимнастических снарядов</p> | текущий беседа |
| 25 | Гимнастические комбинации. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | | <p>Выполняют строевые упражнения, упражнения в равновесии.</p> | текущий |
| 26 | Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | | <p>Описывают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> | текущий |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Беседа: «Спортивная одежда и обувь» | 1 | | <p>Проявляют качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> | текущий беседа |
| 28 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Ознакомление. | 1 | | <p>Осваивают технику гимнастический упражнений на спортивных снарядах.</p> | текущий |
| 29 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, | 1 | | | текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---------|
| | переползания. Закрепление. | | | спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | |
| 30 | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. | 1 | | <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; | | |
| 31 | Перелезание через коня. ОРУ. Подвижная игра «Ниточка и иголочка» | 1 | | <ul style="list-style-type: none"> • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | | текущий |
| 32 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 | | <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; | <p>Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладного характера.</p> <p>Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> | текущий |

III четверть (18ч.) Лыжные гонки

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---------|
| 33 | Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Просмотр презентации «ГТО». | 1 | <p align="center">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. <p align="center">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; | <p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Объясняют технику выполнения поворотов,</p> | текущий |
| 34 | Закрепление техники передвижения на лыжах. | 1 | | текущий | |
| 35 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 | | текущий | |
| 36 | Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. Беседа: «Закаливание». | 1 | | текущий беседа | |
| 37 | Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. | 1 | | текущий | |
| 38 | Учет по технике подъёма и спуска со склона. | 1 | | контроль | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|-------------------|
| 39 | Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом. | 1 | <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; • 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. <p>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 | спусков и подъемов. | текущий |
| 40 | Закрепление техники передвижения скользящим шагом. | 1 | | Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. | текущий |
| 41 | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. | 1 | | Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | текущий |
| 42 | Контроль прохождения дистанции на лыжах. | 1 | | Соблюдают правила безопасности | контроль |
| 43 | Катание на санках. Беседа: «Современные Олимпийские игры». Знакомство с видами испытаний ГТО. | 1 | | выполнении поворотов, спусков и подъемов. | текущий беседа |
| 44 | Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков. | 1 | | | текущий |
| 45 | Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков. | 1 | | | текущий |
| 46 | Ознакомление с техникой скольжения без палок. | 1 | | | текущий |
| 47 | Закрепление техники скольжения без палок. | 1 | | текущий | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|----------------|
| 48 | Сдача норм ГТО. Бег на лыжах 1 км. Учет по технике скольжения без палок. | 1 | | <p>устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнять технические действия из базовых видов спорта. | | контроль |
| 49 | Подвижные зимние игры. Снежки. | 1 | | | | текущий |
| 50 | Подвижные зимние игры «Два Мороза». | 1 | | | | текущий |
| IV четверть. (16 часов) Спортивные игры | | | | | | |
| 51 | Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола. | 1 | | <p>Личностные результаты:</p> <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 | <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в</p> | текущий |
| 52 | Сдача норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры на | 1 | | | | текущий беседа |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|--|
| | материале футбола. Беседа: «Первая помощь при травмах» | | | поставленных целей; <ul style="list-style-type: none"> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметные результаты: <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; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты <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 | технике выполнения лыжных ходов. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества. | |
| 53 | Баскетбол: Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ. | 1 | | | текущий | |
| 54 | Баскетбол: Броски мяча в корзину.Подвижная игра «Мяч в обруч». ОРУ. | 1 | | | текущий | |
| 55 | Волейбол: подача мяча. ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 | | | текущий | |
| 56 | Волейбол: прием и передача мяча. | 1 | | | текущий | |

| | | | | | | |
|------------------------|--|---|--|---|--|-----------------------|
| | | | | <p>соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</p> <p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> | | |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 57 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. ОРУ. Беседа: «Тренировка ума и характера». | 1 | | <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 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. <p>Метапредметные результаты:</p> | <p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по</p> | <p>текущий беседа</p> |
| 58 | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Подвижная игра «Парашютисты». | 1 | | | | текущий |
| 59 | Сдача норм ГТО. Бег 30 м или челночный бег. Учет по бегу 30м. Подвижная игра «Воробы и вороны». | 1 | | | | контроль |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|---|--|---|----------|--|--|
| | | | | | | | |
| 60 | Бег из разных исходных положений. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ. | 1 | <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; • 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"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | <p>частоте сердечных сокращений.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> | | | |
| 61 | Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания. | 1 | | | текущий | | |
| 62 | Прыжковые упражнения: прыжки со скалкой. | 1 | | | текущий | | |
| 63 | Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с места. Прыжки. Учет прыжков в длину. | 1 | | | контроль | | |
| 64 | Прыжки в высоту. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | | | текущий | | |
| 65 | Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | | | текущий | | |
| 66 | Соревнования. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». | | | | | | |
| Итого 66 часов | | | | | | | |

Список литературы

1. **Лях В. И.** Физическая культура. 1—4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. **Лях В.И.** Физическая культура. Рабочие программы . Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1—4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, **2011.**
3. Планируемые результаты начального общего образования / Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. М.: Просвещение, 2010.
4. Подвижные игры. 1—4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
6. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.