

**Частное общеобразовательное учреждение  
«ГИМНАЗИЯ СТЕРХ»**

Принята решением  
педагогического совета  
ЧОУ «ГИМНАЗИЯ  
СТЕРХ» протокол №1  
от 29.08.2018

УТВЕРЖДАЮ  
директор гимназии  
«СТЕРХ»



2018 года

**Рабочая программа учителя  
по предмету «Физическая культура»**

**Класс-1**

**Составитель: Корнеев Э.В.  
учитель физической культуры**

Санкт-Петербург

2018-2019г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Учитель, 2011.-171 с.);
- Учебный базисный план ЧОУ «ГИМНАЗИЯ СТЕРХ» на 2018-2019 учебный план
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развития интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010г. №889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений", на уроках физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов, из них базовая часть 77 часов, вариативная 22 часа (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

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

Логика изложения и содержание данной рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

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

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- 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, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 1. Базовая часть:

#### - Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

#### - Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

#### - Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения

- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
  - освоение техники бега в равномерном темпе
  - чередование ходьбы с бегом
  - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
  - освоение различных игр и их вариантов
  - система упражнений с мячом

## 2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны иметь представление:**

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

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  
 выполнять строевые упражнения;  
 демонстрировать уровень физической подготовленности ( см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					



**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре в 1 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1
1	Базовая часть	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	22
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22
<b>Итого</b>		<b>99</b>

В результате освоения программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

## Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Теория	Контроль	Планируемые результаты			Планируемые сроки/дата проведения	
						Личностные	Метапредметные	Предметные	план	факт
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика(11 часов)</b>									
	1-5	Ходьба и бег ( 5 часов)	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	В ходе урока	1.Текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание социальной роли обучающегося. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b> Объяснять, для чего нужно построение и перестроение. Как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики</p>		
			Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> .	В ходе урока	2.Текущий	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать правила тестирования и правила подвижной игры:«Вызов номера»</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p><b>Знать</b> понятие <i>короткая</i></p>		

			Развитие скоростных качеств					<i>дистанция</i>		
			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	В ходе урока	3.Текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	<b><u>Коммуникативные:</u></b> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры:«Вызов номера»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>		
			Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	В ходе урока	4.Текущий	— 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	<b><u>Коммуникативные:</u></b> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры:« Гуси-лебеди». Дать представление о понятии «короткая дистанция».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.		

						(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.				
			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким полниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	В ходе урока	5.Текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных ситуациях	<b><u>Коммуникативные:</u></b> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать значения ОРУ и правила проведения подвижной игры: «Вызов номера	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
6-8	Прыжки ( 3 часа)	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением	В ходе урока	1.Текущий	Формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим	<b><u>Коммуникативные:</u></b> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга,представлять конкретное содержание и сообщать его в	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в			

			вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств			состоянием.	устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру: «Два мороза».	прыжках; приземляться в яму на две ноги		
			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	В ходе урока	2. Текущий	Формировать трудолюбие и упорство. Принимать адекватные решения.	<b><u>Коммуникативные:</u></b> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру: «Два мороза».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		
			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная	В ходе урока	3. Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать	<b><u>Коммуникативные:</u></b> сотрудничать со сверстниками, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		

			игра «Лисы и куры».				длину с места, играть в подвижную игру: «Лисы и куры».			
9-11	Бросок малого мяча (3 часа)	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	В ходе урока	1. Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b> дать представление о метании малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Как оно выполняется. Играть в подвижную игру: «К своим флажкам».</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>			
		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра: «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	В ходе урока	2. Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> дать представление о метании малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Как оно выполняется. Играть в подвижную игру: «Попади в мяч»</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>			
		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на	В ходе урока	3. Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании;</p>			

			заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			целей;	правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> дать представление о метании малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Как оно выполняется. Играть в подвижную игру: «Кто дальше бросит».	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b>									
12-18	Бег по пересеченной местности (7 часов)	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	В ходе урока	1. Текущий, фронтальный	Формировать трудолюбие и упорство. Принимать адекватные решения.	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> дать представление о равномерном беге. Бегать 3 мин. Играть в подвижную игру: «Пятнашки».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км			
		Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	В ходе урока	2. Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> дать представление о равномерном беге и о скорости бега. Бегать 3 мин. Играть в подвижную игру: «Пятнашки».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км			

			Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	В ходе урока	3.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> бегать 3 мин. Дать представление о физических способностях: «Выносливость и скорость». Играть в подвижную игру: «Пятнашки».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
			Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	В ходе урока	4.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> бегать 4 мин. Дать представление о понятии: «Дистанция». Играть в подвижную игру: «Пятнашки».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие	В ходе урока	5.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> бегать 5 мин. Дать представление	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		



			выносливости. Понятие <i>здоровье</i>				о понятии: «Здоровье». Играть в подвижную игру: «Третий лишний».			
			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости	В ходе урока	6.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> бегать 5 мин. Играть в подвижную игру: «Пятнашки».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	В ходе урока	7.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> бегать 5 мин. Играть в подвижную игру: «Пятнашки».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
<b>3</b>	Гимнастика (17 часов)									
		Акробатика. Строевые Упражнения ( 6 часов)	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке,	В ходе урока	1.Текущий	Формировать трудолюбие и упорство. Принимать адекватные решения.	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> рассказать о технике безопасности	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		

			<p>лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p>				<p>на уроках гимнастики. Дать представление о группировке и о разновидностях перекатов. Играть в подвижную игру: «Пройти бесшумно» .</p>			
			<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов</p>	В ходе урока	2. Текущий	<p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливая рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать и показывать о технике выполнения группировки и перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. . Играть в подвижную игру: «Пройти бесшумно».</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>		
			<p>Основная стойка. Построение в</p>	В ходе	3. Текущий	<p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и</p>	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые</p>		

			<p>колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей</p>	урока		<p>упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать и показывать о технике выполнения группировки и перекатов в группировке, лежа на животе. Играть в подвижную игру: «Совушка».</p>	<p>команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>		
			<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей</p>	В ходе урока	4. Текущий	<p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать и показывать о технике выполнения группировки и перекатов в группировке, лежа на животе. Играть в подвижную игру: «Совушка».</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>		
			<p>Основная стойка. Построение в колонну по</p>	В ходе урока	5. Текущий	<p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды,</p>		

			<p>одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей</p>			<p>достижении поставленных целей;</p>	<p>рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать и показывать о технике выполнения группировки и перекатов из упора стоя на коленях. ОРУ. Играть в подвижную игру: «Пройти бесшумно».</p>	<p>акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>		
			<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей</p>	<p>В ходе урока</p>	<p>6.Текущий</p>	<p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать и показывать о технике выполнения группировки и перекатов из упора стоя на коленях, о ОРУ. Играть в подвижную игру: «Пройти бесшумно».</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>		

25-30	Равновесие. Строевые Упражнения  (6 часов)	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	В ходе урока	1.Текущий	— 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.	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливая рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется. Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру: «Змейка».	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии		
			В ходе	2.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и				

			урока		упорство в достижении поставленных целей;				
		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных	В ходе урока	3.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется. Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру: «Змейка».			Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии
			В ходе урока	4.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;				

			способностей							
			Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	В ходе урока	5.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливая рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется. Рассказать и показать технику выполнения ОРУ с гимнастическими палками. Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру: «Змейка».	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии		
			Перестроение по звеньям, по заранее	В ходе	6.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение	<b>Уметь</b> выполнять строевые		

			<p>установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей</p>	урока		<p>упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>друг к другу, устанавливая рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется. Рассказать и показать технику выполнения ОРУ с гимнастическими палками. Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру: «Змейка».</p>	<p>упражнения, упражнения в равновесии</p>		
31-35	Опорный прыжок, лазание ( 5 часов)	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в	В ходе урока	1.Текущий	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и</p>	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливая рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному</p>	<p><b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный</p>			



			<p>упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей</p>			<p>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>	<p>правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> объяснять, для чего нужно лазание и перелезание, как оно выполняется. Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру: «Ниточка и иголочка».</p>	прыжок		
			<p>Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в</p>	В ходе урока	2. Текущий	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливая рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> Показывать передвижения по</p>	<p><b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p>		

			движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей				гимнастической скамейке. Дать представление о приемах в лазании по канату. Играть в подвижную игру: «Ниточка и иголочка».			
			Лазание по гимнастическо й стенке и канату. Лазание по гимнастическо й стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастическо й скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	В ходе урока	3.Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированн ости	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Дать представление о приемах в лазании по канату. Играть в подвижную игру: «Ниточка и иголочка».	<b>Уметь</b> лазать по гимнастичес кой стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
			Лазание по гимнастическо й стенке и	В ходе	4.Текущий	Формирование навыка систематического	<b><u>Коммуникативные:</u></b> Формирование способов позитивного взаимодействия со	<b>Уметь</b> лазать по гимнастичес		

		канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	урока		наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к	кой стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие	В ходе урока	5. Текущий			<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		

			СИЛОВЫХ способностей				известным понятиям.  <b><u>Познавательные:</u></b>  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.			
<b>4</b>	Подвижные игры (20 часов)									
	36-55	Подвижные игры (20 часов)	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	В ходе урока	1. Текущий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<b><u>Коммуникативные:</u></b> Умение объяснять свой выбор и игру.  Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
			ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	В ходе урока	2. Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательность	<b><u>Регулятивные:</u></b> Освоение способов решения проблем	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с		

			Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей			и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	бегом, прыжками, метаниями			
			ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	В ходе урока	3.Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
			Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	В ходе урока	4.Текущий						
			ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	В ходе урока	5.Текущий						
			Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	В ходе урока	6.Текущий						
			ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	В ходе урока	7.Текущий						
			Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	В ходе урока	8.Текущий						
			ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	В ходе	8.Текущий		Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих <b><u>Познавательные:</u></b> осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			
								<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			
								<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			

			Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	урока				игры с бегом, прыжками, метаниями		
			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	В ходе урока	9.Текущий			<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
				В ходе урока	10.Текущи й					
			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	В ходе урока	11.Текущи й			<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
				В ходе урока	12.Текущи й					
			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	В ходе урока	13.Текущи й			<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
				В ходе	14.Текущи й					

			Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	урока						
			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	В ходе урока	15.Текущи й			<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
				В ходе урока	16.Текущи й					
			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	В ходе урока	17.Текущи й			<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
				В ходе урока	18.Текущи й					
			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие	В ходе урока	19.Текущи й			<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
				В ходе урока	20.Текущи й					

			скоростно-силовых способностей							
<b>5</b>	Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)									
56-77	Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	В ходе урока	1.Текущий	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение</p>	<p><b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом:</p>			
			В ходе урока	2.Текущий						
			В ходе урока	3.Текущий						
			В ходе урока	4.Текущий						
		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	В ходе урока	5.Текущий						



			месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	урока			договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих <b><u>Познавательные:</u></b> осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	В ходе урока	6. Текущий			<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	В ходе урока	7. Текущий			<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе		
			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	В ходе урока	8. Текущий					

			Развитие координационных способностей					подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	В ходе урока	9.Текущий			<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	В ходе урока	10.Текущий					
			Развитие координационных способностей							
			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	В ходе урока	11.Текущий					
			Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».							
			Развитие координационных способностей							
			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	В ходе урока	12.Текущий			<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние,		
			Передача мяча снизу на месте.	В	13.Текущий					

			ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	ходе урока	й			ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	В ходе урока	14.Текущий			<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	В ходе урока	15.Текущий			<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Бросок мяча снизу на месте	В ходе	16.Текущий			<b>Уметь</b> владеть		

			в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	урока	й			мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	В ходе урока	17.Текущий			<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	В ходе урока	18.Текущий			<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в		

								мини-баскетбол		
			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	В ходе урока	19.Текущий			<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	В ходе урока	20.Текущий			<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	В ходе урока	21.Текущий			<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,		
			Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с	В ходе урока	22.Текущий					

			мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей					броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
<b>6</b>	Кроссовая подготовка (10 часов)									
78-87	Бег по пересеченной местности (10 часов)	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	В ходе урока	1. Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	<b><u>Коммуникативные:</u></b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  <b><u>Регулятивные:</u></b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать,	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км			
		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	В ходе урока	2. Текущий	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км					
		Равномерный бег 4 минуты. Чередование	В ходе	3. Текущий	Уметь бегать в равномерном					

			<p>ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i></p>	урока		<p>людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и</p>	<p>темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>		
			<p>Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i></p>	В ходе урока	4.Текущий			<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>		
			<p>Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i></p>	В ходе урока	5.Текущий			<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>		
				В ходе урока	6.Текущий					

			Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	В ходе урока	7.Текущий		упражнений.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
			Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	В ходе урока	8.Текущий				Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	
			Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	В ходе урока	9.Текущий			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
			Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	В ходе урока	10.Текущий					
<b>7</b>	Легкая атлетика (12 часов)									
88-91	Ходьба и бег  ( 4 часа)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.	В ходе урока	1.Текущий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной	<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках			
			В ходе урока	2.Текущий						



		Развитие скоростных способностей			ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	легкой атлетики		
		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	В ходе урока	3.Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	<u>Регулятивные:</u>  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений,	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>		
	В ходе урока		4.Текущий						
Прыжки ( 3 часа) 92-94	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	В ходе урока	1.Текущий	2.Текущий			<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		
			В ходе урока						

			ОРУ. Подвижная игра «Воробыи и вороны»			<p>выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	я в яму на две ноги			
			Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	В ходе урока	3.Текущий			<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		
			Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	В ходе урока	1.Текущий			<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель		
95-99	Метание мяча ( 5 часа)		Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание	В ходе урока	2.Текущий		<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в			

			<p>набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>					метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		
			<p>Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	В ходе урока	4.Текущий			<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		
			<p>Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–</p>		5.					

			4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Описание материально-технической базы

### 1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В.И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.
2. *Лях, В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО "Фирма "Издательство АСТ", 1998.
3. *Лях, В.И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
4. *Примерные программы по учебным предметам.* Начальная школа: в 2 ч Ч.2. - 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2011.- 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л.Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, Н.В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н.В. Школьникова, М.В. Тарасова. - М.: Издательство "Первое сентября", 2002.
7. *Ковалько, В.И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В.И. Ковалько. -М.: Вако, 2006.

### 2. Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок". Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

К уроку.ru. - Режим доступа: <http://k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих успехов. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru.- Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org.- Режим доступа: <http://pedsovet.org>

### **3. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.
2. Компьютер.

### **4. Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

Видеозаписи

### **5. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейки гимнастические
3. Мишень для метания.
4. Мячи: мячи малые (теннисные), мячи малые (мягкие), мячи футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные.
5. Палки гимнастические.
6. Скакалки резиновые.
7. Маты гимнастические .
8. Кегли.
9. Обручи пластиковые.
11. Рулетка измерительная.
12. Перекладина навесная

13. Канат для лазанья
14. Резиновые кольца
15. Планка для прыжков в высоту
16. Стойка для прыжков в высоту
17. Сетка волейбольная
18. Щиты с баскетбольными кольцами
19. Аптечка медицинская.

## **6. Демонстрационный материал:**

Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Таблицы демонстрационные

Презентации