**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кудагинская СОШ» им. Курбанова А.Р.**

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**для 1 класса**

**на 2021 - 2022 учебный год.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе:

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4классы. - М.: Просвещение, 2012 год)

- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2012 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 1 – 4 классов.

Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2013.

**Основная** **цель курса:**– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи курса:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Описание новизны учебной программы возможно через:**

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности ), «Способы двигательной (физкультурной ) деятельности» (операциональный компонент деятельности ), «Физическое совершенствование» ( процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Общая характеристика учебного курса**

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

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

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные'праздники, походы и т. п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкулыурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования:

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Закона «Об образовании в Российской Федерации;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программы начального общего образования по физической культуре;

• Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждения

**Место учебного предмета (курса) в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 99 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Рабочая программа предусматривает обучение «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю 1 учебного года на базовом уровне.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**2. Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**3.** **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. **4. Подвижные игры.** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. **5. Гимнастика с элементами акробатики.** Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. **6. Легкоатлетические упражнения.** Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;*названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Понятие *эстафета.*Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**7. На материале спортивных игр.**

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 1 класс**

**3ч в неделю - 99ч в год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Вид программного материала** | **Четверть** | | | | **Итого** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **2** |  |  | **1** | **3** |
| **II** | **Способы физкультурной деятельности** |  | **2** | **2** |  | **4** |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  | **92** |
| **3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |  | ***2*** | ***2*** |
| **3.2** | **Легкая**  **атлетика** | ***11*** |  |  | ***9*** | ***20*** |
| **3.3** | **Кроссовая**  **подготовка** | ***9*** |  |  | ***8*** | ***17*** |
| **3.4** | **Подвижные игры с элементами футбола, баскетбола** | ***5*** | ***5*** |  |  | ***10*** |
| **3.5** | **Подвижные игры с элементами волейбола** |  | ***10*** |  |  | ***10*** |
| **3.6** | **Гимнастика с элементами акробатики** |  | ***4*** | ***13*** |  | ***17*** |
| **3.7** | **Подвижные игры** |  |  | ***12*** | ***4*** | ***16*** |
| **Всего**  **часов** | | **24** | **23** | **28** | **24** | **99** |

**КТП по предмету «Физическая культура» 1 класс - ФГОС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер***  ***урока*** | ***Содержание***  ***(разделы, темы)*** | ***Количество***  ***часов*** | ***Даты проведения*** | | ***Материально-техническое оснащение*** | ***Универсальные учебные действия (УУД, проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия)*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***1 четверть –24 часа*** | | | | | | |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры.  Физическая культура как *система*разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека | 1 |  |  | Журнал по ТБ.Учебник 1-4 кл.стр.8-13 | **Определяют**и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья человека |
|  | **Легкая атлетика часов** | 11ч |  |  |  |  |
|  | **Ходьба и бег** |  |  |  |  |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Два мороза» | 1 |  |  | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | ***Коммуникативные УУД:*** работать в группе, устанавливать рабочие отношения***.***  ***Регулятивные УУД:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  ***Личностные УУД:*** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.  ***Познавательные УУД:*** Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение. Выпол­няют легкоатлети­ческие упражне­ния (бег);  техниче­ски правильно держать корпус и руки в медлен­ном беге в сочета­нии с дыханием. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 3 | .Ходьба под счет. Ходьба на носках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. П/и «Вызов номера». Понятие *короткая дистанция.* | 1 |  |  |
| 4 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м.) Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | 1 |  |  |
| 5 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением30-60м . П/и «Гуси-лебеди»*.* | 1 |  |  |
| 6 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. П/и «Вызов номера». ОРУ | 1 |  |  |
|  | **Прыжки** | 3 ч |  |  |  |  |
| 7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. П/и «Зайцы в огороде». | 1 |  |  | Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики | ***Регулятивные УУД:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  ***Коммуникативные УУД:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Личностные УУД:*** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.  ***Познавательные УУД:*** Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. |
| 8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. П/и «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. П/и «Лисы и куры» | 1 |  |  |
|  | **Метание малого мяча** | 3 ч |  |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ | 1 |  |  | Малый мяч для метания, набивной мяч (1 кг), рулетка, фишки, флажки. | ***Регулятивные УУД:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя цель.  ***Коммуникативные УУД:*** сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Личностные УУД:*** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.  ***Познавательные УУД:*** Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания. П/и «Попади в мяч». Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | 1 |  |  |
| 12 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | 9 ч |  |  |  |  |
| 13 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Пятнашки». ОРУ. | 1 |  |  | Секундомер, рулетка,  фишки,  флажки,  кубики,  мячи. | ***Регулятивные УУД:*** использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.  ***Коммуникативные УУД:*** организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.  ***Личностные УУД:*** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.  ***Познавательные УУД:*** Выбирают индивидуальный темп передвижения,  контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Орга­низовывают места занятий физиче­скими упражне­ниями и подвиж­ными играми. Со­блюдают правила поведения и пре­дупреждения травматизма во время занятий.  Понимают и объясняют игровые дей­ствия и упражне­ния из подвижных игр разной функ­циональной на­правленности.  Обсуждают и анализируют правила подвижной игры для развития ко­ординации.  Научатся пра­вильно передавать эстафету для раз­вития координа­ции движений в различных си­туациях.  Умеют выпол­нять игровые действия разной функциональной направленности. |
| 14 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Горелки». ОРУ. | 1 |  |  |
| 15 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Горелки». ОРУ. | 1 |  |  |
| 16 | .Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Третий лишний». ОРУ | 1 |  |  |
| 17 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Третий лишний | 1 |  |  |
| 18 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Октябрята». ОРУ | 1 |  |  |
| 19 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Октябрята». ОРУ | 1 |  |  |
| 20 | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Конники-спортсмены». ОРУ | 1 |  |  |
| 21 | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры с элементами футбола** | 2 ч |  |  |  |  |
| 22 | Удар по неподвижному мячу; ос­тановка мяча; ведение мяча | 1 |  |  | Футбольные мячи,  фишки,  свисток. | ***Личностные УУД:*** развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.  ***Познавательные УУД:*** Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности .  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки.  Овладевают техникой ведения мяча, подчи­няют свои интере­сы интересам ко­манды; соблюдают правила взаимо­действия с игро­ками, передачу мяча, ведение мяча. Используют подвижные игры для активного отдыха; передают эстафе­ту с мячами |
| 23 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; ос­тановка мяча; ведение мяча. Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Физическая культура (основные понятия)- *ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения* | 1 |  |  |  | **Определяют и кратко характеризуют** важные способы передвижения человека |
| **2 четверть – 23 часа** | | | | | | |
|  | **Способы физкультурной деятельности** |  |  |  |  |  |
| \25 | Составление режима дня | 1ч |  |  | Учебник 1-4 кл.стр.73-77 | **Сост-ют** и **вып-ют**режим дня |
|  | **Подвижные игры с элементами футбола** | 3 ч |  |  |  |  |
| 26 | ОРУ в движении. Удар по неподвижному мячу; ос­тановка мяча; ведение мяча. Игра «Мяч соседу» | 1 |  |  | Футбольные  мячи,  фишки,  свисток. | ***Личностные УУД:*** развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.  ***Познавательные УУД:*** Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности .  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки.  Овладевают техникой ведения мяча, подчи­няют свои интере­сы интересам ко­манды; соблюдают правила взаимо­действия с игро­ками, передачу мяча, ведение мяча. Используют подвижные игры для активного отдыха; передают эстафе­ту с мячами |
| 27 | Удар по неподвижному мячу; ос­тановка мяча; ведение мяча. Эстафеты с мячами | 1 |  |  |
| 28 | Удар по неподвижному мячу; ос­тановка мяча; ведение мяча. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | 5 ч |  |  |  |  |
| 29 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо» | 1 |  |  | Баскетбольные мячи,  фишки,  свисток. | ***Регулятивные УУД:*** владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Коммуникативные УУД:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность.  ***Личностные УУД:*** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.  ***Познавательные УУД:*** Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности .  Обсуждают и анализируют технику выполнения броска мяча снизу,  орга­низовывают места занятий подвиж­ными играми; со­блюдают правила во время проведе­ния игр.  Овладевают техникой передачей мяча снизу на месте, выпол­няют передачу мяча снизу, подчи­няют свои интере­сы интересам ко­манды; соблюдают правила взаимо­действия с игро­ками, передачу мяча, ведение мяча.  Используют подвижные игры для активного отдыха, выпол­няют игровые действия разной функциональной направленности; передают эстафе­ту с мячами. |
| 30 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо» | 1 |  |  |
| 31 |  | 1 |  |  |
| 32 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 33 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры с элементами волейбола** | 10 ч |  |  |  |  |
| 34 | Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Волейбольные салочки» | 1 |  |  | Волейбольные мячи,  фишки,  свисток. | ***Регулятивные УУД:*** владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Коммуникативные УУД:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовать и осуществлять совместную деятельность.  ***Личностные УУД:*** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.  ***Познавательные УУД:*** Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности .  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки.  Овладевают техникой передачи мяча, выпол­няют подачу мяча снизу, подчи­няют свои интере­сы интересам ко­манды; соблюдают правила взаимо­действия с игро­ками, передачу мяча, ведение мяча.  Используют подвижные игры для активного отдыха, выпол­няют игровые действия разной функциональной направленности |
| 35 | Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Волейбольные салочки» | 1 |  |  |
| 36 | Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Мяч над головой» | 1 |  |  |
| 37 | Специальные передвижения без мяча, подачи мяча. Подвижные игры: «Мяч над головой» | 1 |  |  |
| 38 | Специальные передвижения без мяча, подачи мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой» | 1 |  |  |
| 39 | Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой» | 1 |  |  |
| 40 | Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка» | 1 |  |  |
| 41 | Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка» | 1 |  |  |
| 42 | Прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка» , «Волейбольные салочки» | 1 |  |  |
| 43 | Подачи мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой», «Картошка» | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  |  |  |
|  | **Акробатика. Строевая подготовка.** | 3ч |  |  |  |  |
| 44 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ | 1 |  |  | Гимнастические маты, обручи, гимнастические палки | ***Регулятивные УУД:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Коммуникативные УУД:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохраняютдоброжелательное отношение друг к другу.  ***Личностные УУД:*** принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  ***Познавательные УУД:*** объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдают правила безопасности.  Выпол­няют по образцу акробатиче­ские элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблю­дают правила пове­дения во время занятий физиче­скими упражне­ниями.  Овладевают азами техники выполнения упражнения.  Обсуждают и анализируют технику выполнения упражнения. |
| 45 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно» | 1 |  |  |
| 46 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка» | 1 |  |  |
|  | **Способы физкультурной деятельности** |  |  |  |  |  |
| 47 | Комплексы закаливающих процедур | 1ч |  |  | Учебник 1-4 кл.стр.52---57 | **Выполняют**и **составляют** комплексы закаливающих процедур |
| **3 четверть – 28 часов** | | | | | | |
|  | **Способы физкультурной деятельности – 2 часа** |  |  |  |  |  |
| 48 | Измерение длины и массы тела и физических качеств | 1ч |  |  | Учебник 1-4 кл.стр.86-90 | **Измеряют** индивидуальные показатели длины и массы тела |
|  | **Акробатика. Строевая подготовка** | 3 ч |  |  |  |  |
| 49 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка» Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | 1 |  |  |  | ***Регулятивные УУД:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат свой деятельности.  ***Коммуникативные УУД:*** работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Личностные УУД:*** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей.  ***Познавательные УУД:*** выполн­яют организующие строевые команды, приемы в равнове­сии; отбирают и вы­полняют комплек­сы упражнений для физкультми­нуток.  Описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.  Соблюдают правила безопасности.  Выпол­няют упражнения на гимнастической скамейке на разви­тие координации движений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Умеют выпол­нять упражнения и команды по стро­евой подготовке;  оценивают величи­ну нагрузки по частоте пульса. Анализируют технику выполнения упражнения, выявляют ошибки.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений  Научатся пра­вильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах.  Повторяют и закрепляют полученные на предыдущих уроках знания. |
| 50 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты» | 1 |  |  |  |
| 51 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 |  |  |  |
|  | **Равновесие. Строевые упражнения** | 6 ч |  |  | Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. |
| 52. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |  |  |
| 53. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |  |  |
| 54. | Размыкание на вытянутые руки в сторону. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на г/скамейке. | 1 |  |  |
| 55. | Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |  |  |
| 56. | Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи | 1 |  |  |
| 57. | Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи | 1 |  |  |
|  | ***Опорный прыжок. Лазание*** | 5ч |  |  |  |  |
| 58. | Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» | 1 |  |  | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь, гимнастические маты | ***Регулятивные УУД:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  ***Коммуникативные УУД:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Личностные УУД:*** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.  ***Познавательные УУД:***описывают технику упражнений в лазанье и перелезаний.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Сотрудничают с товарищами во время игр. Осваивают технику, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Сотрудничают с товарищами во время игр. |
| 59. | Лазание по г/стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» | 1 |  |  |
| 60. | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры» | 1 |  |  |
| 61. | Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. | 1 |  |  |
| 62. | Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры** | 12 ч |  |  |  |  |
| 63 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |  |  | Фишки, флажки, мячи, скакалки, обручи | ***Регулятивные УУД:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  ***Коммуникативные УУД:*** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  ***Личностные УУД:*** развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.  ***Познавательные УУД:*** орга­низовывают места занятий физиче­скими упражне­ниями и подвиж­ными играми.  Со­блюдают правила поведения и пре­дупреждения травматизма во время занятий.  Понимают и объясняют игровые дей­ствия и упражне­ния из подвижных игр разной функ­циональной на­правленности.  Обсуждают и анализируют правила подвижных игр для развития ко­ординации.  Научатся пра­вильно передавать эстафету для раз­вития координа­ции движений в различных си­туациях. |
| 64 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 65 | ОРУ. Игры: «Класс, Смирно!», «Октябрята» | 1 |  |  |
| 66 | ОРУ. Игры: «Класс, Смирно!», «Октябрята». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 67 | ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Удочка» | 1 |  |  |
| 68 | ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Удочка». Эстафеты | 1 |  |  |
| 69 | ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 70 | ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 71 | ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 72 | ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». | 1 |  |  |
| 73 | ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 74 | ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | **Способы физкультурной деятельности** |  |  |  |  |  |
| 75 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | 1 |  |  | Учебник 1-4 кл.стр.135-144 | **Общаются** и взаимодействуют в игровой деятельности |
| **4 четверть – 24 часа** | | | | | | |
|  | **Знания о физической культуре** | 1ч |  |  |  |  |
| 76 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | 1 |  |  | Учебник 1-4 кл.стр.19-25 | Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств |
|  | **Подвижные игры** | 4ч |  |  |  |  |
| 77 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |  |  |  | **Выпол­няют**упражнения для оценки дина­мики индивиду­ального развития основных физиче­ских качеств, игровые дей­ствия и упражне­ния из подвижных игр разной функ­циональной на­правленности; со­блюдать правила подвижной игры.  Назы­вают игры и фор­мулируют их правила.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры.  Осуществляют судейство |
| 78 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 79 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 |  |  |  |
| 80 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | 1 |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка – 8 часов** | 8ч |  |  |  |  |
| 81 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Пятнашки» | 1 |  |  |  | ***Регулятивные УУД:*** использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.  ***Коммуникативные УУД:*** организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.  ***Личностные УУД:*** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.  ***Познавательные УУД:*** Выбирают индивидуальный темп передвижения,контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Орга­низовывают места занятий физиче­скими упражне­ниями и подвиж­ными играми. Со­блюдают правила поведения и пре­дупреждения травматизма во время занятий.  Понимают и объясняют игровые дей­ствия и упражне­ния из подвижных игр разной функ­циональной на­правленности.  Обсуждают и анализируют правила подвижной игры для развития ко­ординации.  Научатся пра­вильно передавать эстафету для раз­вития координа­ции движений в различных си­туациях.  Умеют выпол­нять игровые действия разной функциональной направленности. |
| 82 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Пятнашки». ОРУ | 1 |  |  |
| 83 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Октябрята» | 1 |  |  |
| 84 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Октябрята». ОРУ | 1 |  |  |
| 85 | Равномерный бег 5 мин. .Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Два мороза». | 1 |  |  |
| 86 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Два мороза». ОРУ | 1 |  |  |
| 87 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 88 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | 1 |  |  | Учебник 1-4 кл.стр.115-119 | **Осваивают**универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении для утренней зарядки |
|  | **Легкая атлетика** | 9ч |  |  |  |  |
|  | **Ходьба и бег** |  |  |  |  |  |
| 90 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | 1 |  |  | Рулетка, флажки, фишки, кубики, секундомер. | ***Регулятивные УУД:*** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  ***Коммуникативные УУД:*** работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  ***Личностные УУД:*** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося  ***Познавательные УУД:*** Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение. Выпол­няют легкоатлети­ческие упражне­ния (бег); техниче­ски правильно держать корпус и руки в медлен­ном беге в сочета­нии с дыханием. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях.  Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |
| 91 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь» | 1 |  |  |
| 92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | 1 |  |  |
|  | **Прыжки – 3 часа** |  |  |  |  |
| 93 | Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Парашютисты». Эстафеты. | 1 |  |  | Рулетка, флажки, фишки, кубики, секундомер |
| 94 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Кузнечики». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 95 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | 1 |  |  |
|  | **Метание** |  |  |  |  |
| 96 | Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  | Малый мяч, набивной мяч,  щит для метания, рулетка, фишки |
| 97 | Метание набивного мяча из различных положений. ОРУ. П/игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 98 | Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. П/игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
|  | **Способы физкультурной деятельности** | 1ч |  |  |  |  |
| 99 | Комплексы физических уражнений физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |  |  | Учебник 1-4 кл.стр.25-33, 120-123 | **Осваивают**универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении для утренней зарядки и физкультминуток  **Моделируют**упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки. |
|  | ИТОГО: | 99 ч. |  |  |  |  |

**К концу учебного года обучающиеся научатся:**

* по разделу «Знания о физической культуре» – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» – выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* по разделу «Легкая атлетика» – технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* по разделу «Лыжная подготовка» – передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах пере-ступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
* по разделу «Подвижные и спортивные игры» – давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ло-вишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Оценка образовательных достижений обучающихся**

Контроль и оценка в младшем школьном воз­расте применяются таким образом, чтобы сти­мулировать стремление ученика к своему лич­ному физическому совершенствованию и само­определению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающегося, к которым относятся: качество овладения про­граммным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных пока­зателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать система­тичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, вы­сокий уровень знаний в области физической куль­туры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индиви­дуальные темпы продвижения в развитии их дви­гательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической куль­туры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способнос­тей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо при­нимать во внимание интересы и склонности де­тей. Учитывая большие индивидуальные разли­чия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить обучающимся разноуровне­вый по сложности и субъективной трудности ус­воения материал программы.

**Материально-техническое обеспечение**

*1. Библиотечный фонд:*

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей.

*2.Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* канат для лазанья;
* маты гимнастические;
* мячи набивные (1 кг);
* скакалки гимнастические;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (Юм, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* большие мячи (резиновые, баскетбольные);
* сетка волейбольная;
* мячи средние резиновые;
* аптечка медицинская.