

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №11»

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-методического  
совета

Протокол № 1  
от 24.08.2015 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

И.В. Брушчкова  
01.09.2015 г.



УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «Лицей № 11»

Е.А. Рождественская

Документов

Приказ № 107 от 01.09.2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**\_\_1абвг\_\_ классы**  
Количество учебных часов в неделю – 2  
Количество учебных часов в год – 66

Составитель: Метелица Елена Владимировна,  
учитель физической культуры

Программа рассмотрена на заседании кафедры учителей начальных классов

Протокол №1 от « 24 » августа 2015 г.

Руководитель кафедры Иванова Т.А. ( Иванова Т.А. )  
подпись расшифровка

**2015 – 2016 учебный год**

## **Аннотация к рабочей программе по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1а6вг классы**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура. 1 класс» предназначена для учащихся 1 класса муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей №11», составлена на 2015-2016 учебный год учителем Метелицей Е.В.

Разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- примерной образовательной программы начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, приведённой в соответствие с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189);
- учебного плана МАОУ «Лицей №11»;
- годового учебного календарного графика на текущий учебный год;
- основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Лицей №11»;
- в соответствии с Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МАОУ «Лицей №11».

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. 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. **Цель** изучения предмета данной программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Ключевой задачей при реализации данной программы будет являться здоровьесбережение, так как оно как никогда актуально в учебно-воспитательном процессе и формирует внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывает понимание ценности человеческой жизни, закладывает основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.

Для достижения целей обучения и поставленных задач в урочной деятельности используется учебник для 1 класса:

Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл.: учебн. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2014

На изучение курса «Физическая культура» в начальной школе лицея отводится 3 часа в неделю (2 часа физической культуры и 1 час ритмики).

На изучение курса «Физическая культура» в 1 классе отводится 2 часа в неделю – 66 ч, 33 учебные недели. I четверть – 9 недель, 18 часов; II четверть – 7 недель, 14 часов; III четверть – 9 недель, 18 часов; IV четверть – 8 недель, 16 часов.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- примерной образовательной программы начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича;
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189);
- учебного плана МАОУ «Лицей №11» ;
- годового учебного календарного графика на текущий учебный год;
- основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Лицей №11»;
- в соответствии с Положением о рабочей программе МАОУ «Лицей №11».

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с предметом «Хореография» и другими формами обучения (физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня), 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 физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. 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.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

1. легкая атлетика;
2. гимнастика с основами акробатики;
3. подвижные и спортивные игры;
4. общеразвивающие упражнения

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

**Цель изучения предмета:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Ключевой задачей при реализации данной программы будет являться здоровьесбережение, так как оно как никогда актуально в учебно-воспитательном процессе и формирует внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывает понимание ценности человеческой жизни, закладывает основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих. 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 образования по физической культуре являются:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Требования к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- ***формирование основ гражданской идентичности личности на основе:***

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

— восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

• **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:**

• доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

• уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

• **развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

— принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

— ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

— формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

• **развитие умения учиться** как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

— развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

— формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

• **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:**

— формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

— развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

— формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

— формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

## **Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура»**

### ***Личностные универсальные учебные действия***

#### ***Личностные универсальные учебные действия***

У выпускника будут сформированы:

• внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

• широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

• учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;



- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- взаимодействию, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата);

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

#### ***Чтение. Работа с текстом(метапредметные результаты)***

В результате изучения всех без исключения учебных предметов на ступени начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций.

#### ***Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного***

Выпускник научится:

- *находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;*
- *определять тему и главную мысль текста;*
- *делить тексты на смысловые части, составлять план текста;*
- *вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;*
- *сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;*
- *понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);*
- *понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;*
- *понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;*
- *использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;*
- *ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.*

*Выпускник получит возможность научиться:*

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

#### ***Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации***

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливая простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

#### ***Работа с текстом: оценка информации***

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

#### ***Формирование ИКТ-компетентности обучающихся(метапредметные результаты)***

В результате изучения **всех без исключения предметов** на ступени начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

#### ***Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером***

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

### ***Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных***

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;
- рисовать изображения на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

*Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

### ***Обработка и поиск информации***

Выпускник научится:

- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

*Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

### ***Создание, представление и передача сообщений***

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;

- создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать диаграммы, планы территории и пр.;
- создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (апликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

#### **Планирование деятельности, управление и организация**

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах;
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

#### **Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»**

*(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

***Выпускник сможет продемонстрировать:***

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

*Учебное помещение:*

Спортивный зал 276, 5 кв. м, спортивный зал 64, 7 кв. м.

Раздевалки при спортивном зале– 27 кв.м. (мальчики 1 шт.)

Раздевалки при спортивном зале– 30 кв. м (девочки 1 шт.)

Баскетбольная площадка – 540м<sup>2</sup>

Стадион – 5200 м<sup>2</sup>

Универсальная спортивная площадка – 800 м<sup>2</sup>

Гимнастическая спортивная площадка – 265 м

*Оснащение спортзала каб№ 113:*

- субноутбук
- принтер



- мегафон
- спортивный инвентарь

спортивное оборудование: шведские стенки (12шт.), канаты (4шт.), бревно (1 шт.), маты (10шт.), скамьи (6шт.), перекладина гимнастическая, мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; малые мячи (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная; щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные); стойки волейбольные; сетка волейбольная; мячи средние резиновые; аптечка медицинская.

*Учебно-методический комплект:*

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М. Просвещение, 2011)
- Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл.: учебн. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2014

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

На изучение курса «Физическая культура» в 1 классе начальной школы отводится 2 часа в неделю (+ 1 час ритмики) – 66 ч, 33 учебные недели. I четверть – 9 недель, 18 часов; II четверть – 7 недель, 14 часов; III четверть – 9 недель, 18 часов; IV четверть – 8 недель, 16 часов.

### **Содержание учебного предмета**

***Знание о физической культуре.*** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

***Гимнастика с элементами акробатики.*** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на перекладине.

***Легкая атлетика.*** Ученики научатся техники высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3×10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Лыжная подготовка.** Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

**Подвижные игры.** Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Осада города», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	6
Гимнастика с элементами акробатики	24
Легкая атлетика	12
Лыжная подготовка	12
Подвижные игры	12
<b>Общее количество часов</b>	<b>66</b>

### Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	общее	по учебным четвертям			
		I	II	III	IV

Знания о физической культуре	6	6	-	-	-
Гимнастика с элементами акробатики	24	3	14	3	4
Легкая атлетика	12	5	-	-	7
Лыжная подготовка	12	0	-	12	-
Подвижные игры	12	4	-	3	5
<i>Всего</i>	66	18	14	18	16

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

5	Гибкость	Наклон	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
		вперед из	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
		положения	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		сидя, см	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивани	7	1	2—3	4 и выше			
		е:	8	1	2—3	4			
		на высокой	9	1	3—4	5			
		перекладине	10	1	3—4	5			
	из вися, кол-								
	во раз								
	(мальчики)								
	на низкой	7					2 и ниже	4—8	12 и выше
перекладине	8					3	6—10	14	
из вися лежа,	9					3	7—11	16	
кол-во раз	10					4	8—13	18	
(девочки)									

#### **Внеурочная деятельность обучающихся по предмету**

- Подготовка и участие в спортивных праздниках и соревнованиях по параллелям;
- Подготовка и участие в Кроссе Нации в рамках Всероссийского дня Бега.

#### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета. Критерии оценивания**

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. В первом классе безотметочное обучение. Оценивание учащихся начинается во втором классе. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса предлагается в форме игры. Оценивание учителем того или иного умения обучающегося осуществляется в устной форме.

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

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Личностные и метапредметные результаты обучающихся фиксируются в Листах достижений и Оценочном листе личностных результатов.

### Календарно-тематическое планирование

Период обучения	№ урока	Дата проведения	Тема урока	Характеристика деятельности обучающегося
I четверть	1.	I четверть 01.09.-1в 02.09.- 1абг	Организационно-методические указания. Инструктаж по технике безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</li> <li>• Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</li> <li>• Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</li> <li>• Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</li> <li>• Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</li> <li>• Характеризовать показатели физического развития.</li> <li>• Характеризовать показатели физической подготовки.</li> <li>• Выявлять характер зависимости частоты</li> </ul>
	2.	07.09- 1абвг	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	
	3.	08.09-1в 09.09- 1абг	Техника челночного бега	
	4.	14.09- 1абвг	Тестирование челночного бега 3×10 м.	
	5.	15.09-1в 16.09- 1абг	Возникновение физической культуры и спорта	
	6.	21.09- 1абвг	Тестирование метания теннисного мяча на дальность	
	7.	22.09-1в 23.09- 1абг	Русская народная подвижная игра «Горелки»	
	8.	28.09-	Олимпийские игры	

		1абвг		
	9.	29.09-1в 30.09-1абг	Что такое физическая культура?	
	10.	05.10-1абвг	Темп и ритм	
	11.	06.10-1в 07.10-1абг	Подвижная игра «Мышеловка»	
	12.	12.10-1абвг	Личная гигиена человека	
	13.	13.10-1в 14.10-1абг	Тестирование наклона вперед из положения стоя	
	14.	19.10-1абвг	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	
	15.	20.10-1в 21.10-1абг	Тестирование прыжка в длину с места	
	16.	26.10-1абвг	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	
	17.	27.10-1в 28.10-1абг	Ловля и броски мяча в парах	
	18.	30.10-1абвг	Подвижная игра «Осада города»	
II четверть	19.	II четверть 09.11-1абвг	Перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	
	20.	10.11-1в 11.11-	Разновидности перекатов	

- сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
- Составлять индивидуальный режим дня.
  - Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
  - Оценивать своё состояние (ощущения) после закалывающих процедур.
  - Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
  - Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
  - Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
  - Измерять показатели развития физических качеств.
  - Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
  - Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
  - Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
  - Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
  - Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».
  - Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
  - Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по

	1абг		
21.	16.11-1абвг	Техника выполнения кувырка вперед	<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</li> <li>• Проявлять качества силы, координации и выносливости</li> <li>• Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности</li> <li>• Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</li> <li>• Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</li> <li>• Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</li> <li>• Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых</li> </ul>
22.	17.11-1в 18.11-1абг	Кувырок вперед	
23.	23.11-1абвг	Стойка на лопатках, «мост»	
24.	24.11-1в 25.11-1абг	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	
25.	30.11-1абвг	Стойка на голове	
26.	01.12-1в 02.12-1абг	Лазанье по гимнастической стенке	
27.	07.12-1абвг	Лазанье по гимнастической стенке	
28.	08.12-1в 09.12-1абг	Висы на перекладине	
29.	14.12-1абвг	Круговая тренировка	
30.	15.12-1в 16.12-1абг	Прыжки со скакалкой	
31.	21.12-1абвг	Круговая тренировка	
32.	22.12-1в 23.12-1абг	Вращение обруча	
— —	33.	III	Инструктаж по технике безопасности. Ступающий шаг на

	четверть 11.01- 1абвг	лыжах без палок.	<p>упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</li> <li>• Описывать технику прыжковых упражнений</li> <li>• Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</li> <li>• Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</li> <li>• Описывать технику бросков большого набивного мяча.</li> <li>• Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</li> <li>• Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</li> <li>• Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы,</li> </ul>
34.	12.01-1в 13.01- 1абг	Скользкий шаг на лыжах без палок.	
35.	18.01- 1абвг	Повороты переступанием на лыжах без палок	
36.	19.01-1в 20.01- 1абг	Ступающий шаг на лыжах с палками	
37.	25.01- 1абвг	Скользкий шаг на лыжах с палками	
38.	26.01-1в 27.01- 1абг	Поворот переступанием на лыжах с палками	
39.	02.02.- 06.02.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	
40.	01.02- 1абвг	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	
41.	02.02-1в 03.02- 1абг	Прохождение дистанции 1 км. на лыжах	
42.	08.02- 1абвг	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	
43.	09.02-1в 10.02- 1абг	Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах	
44.	22.02- 1абвг	Контрольный урок по лыжной подготовке	
45.	23.02-1в 24.02-	Лазанье по канату	



		1абг		<p>быстроты и координации при метании малого мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</li> <li>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</li> <li>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</li> <li>Осваивать технические действия из спортивных игр.</li> <li>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</li> <li>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из</li> <li>спортивных игр.</li> <li>Осваивать универсальные</li> <li>умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</li> </ul>
	46.	29.02-1абвг	Подвижная игра «Белочка – защитница»	
	47.	01.03-1в 02.03-1абг	Прохождение полосы препятствий	
	48.	09.03-1абвг	Прохождение усложненной полосы препятствий	
	49.	14.03-1абвг	Броски и ловля мяча в парах	
	50.	15.03-1в 16.03-1абг	Ведение мяча	
IV четверть	51.	IV четверть 30.03-1абвг	Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча через волейбольную сетку	
	52.	04.04-1абвг	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	
	53.	05.04-1в 06.04-1абг	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
	54.	11.04-1абвг	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	
	55.	12.04-1в 13.04-1абг	Бросок набивного мяча от груди	
	56.	18.04-1абвг	Бросок набивного мяча снизу	
	57.	19.04-1в 20.04-1абг	Подвижная игра «Точно в цель»	

58.	25.04-1абвг	Тестирование вися на время	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</li> <li>• Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</li> <li>• Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</li> <li>• Развивать физические качества</li> <li>• Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия.</li> <li>• Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</li> <li>• Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</li> <li>• Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</li> </ul>
59.	26.04-1в 27.04-1абг	Тестирование наклона вперед из положения стоя	
60.	02.05-1абвг	Тестирование прыжка в длину с места	
61.	03.05-1в 04.05-1абг	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	
62.	09.05-1абвг	Тестирование подъема туловища за 30 сек.	
63.	10.05-1в 11.05-1абг	Тестирование метания малого мяча на точность	
64.	16.05-1абвг	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
65.	17.05-1в 18.05-1абг	Тестирование челночного бега 3×10 м	
66.	23.05-1абвг	Тестирование метания мешочка на дальность	