****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1 классаявляется частью адаптированной основной общеобразовательной программы для слабовидящих детей КГБОУ «Красноярская школа №1», разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008.

 Рабочая программа призвана обеспечить целенаправленность, систематичность, последовательность в работе учителя по раскрытию ее содержания через урочную деятельность.

Цель рабочей программы: создание условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по физической культуре 1 класса; реализация содержания АООП НОО ОВЗ, образовательной программы по физической культуре 1 класса, в соответствии с календарным учебным графиком и установленным количеством часов учебного плана ОУ.

 На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, из расчета 3 часа в неделю.

 **Приоритетными направлениями реализации рабочей программы** выступают:

* осуществление образовательного и коррекционного процессов, т.е. реализация общеобразовательных программ начального, общего образования для детей с патологией зрения;
* формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
* обеспечение обучения, воспитания, коррекции первичных и вторичных отклонений в развитии детей с нарушениями зрения, развитие сохранных анализаторов, формирование социально значимых качеств личности, компенсаторных умений и навыков, обеспечивающих социальную адаптацию в обществе;
* обеспечение условий для качественного обучения слабовидящих учащихся, всестороннего развития и раскрытия их способностей;
* создание условий для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ.

**Ценностными ориентирами реализации** рабочей программы являются:

* профилактика, коррекция отклонений в физическом и психическом развитии, формирование компенсаторных способов деятельности;
* достижение учащимися общего уровня образованности, осознание ими своих реальных возможностей через формирование адекватного отношения к своему дефекту и организацию обучения с учетом индивидуальных особенностей;
* развитие навыков саморегуляции и саморазвития, подготовка учащихся к интеграции среди нормальновидящих сверстников и взрослых на основе сформированности навыков коммуникативной деятельности в условиях сенсорной недостаточности;
* профилактика, сохранение и развитие психофизического здоровья учащихся, формирование обобщенных способов деятельности;
* организация учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей личности, перспектив использования сохранных анализаторов;
* накопление, систематизация, анализ материалов диагностики, включающих отслеживание учебной результативности, психолого-педагогического наблюдение и медицинское сопровождение слабовидящего ребенка.

 Категория детей, имеющих зрительный дефект, по состоянию нарушений зрения весьма разнообразна и неоднородна как по остроте центрального зрения, так и по характеру глазных заболеваний *См. Приложение особенности класса (диагнозы по каждому ученику)*.

 К детям с нарушением зрения относятся:

- слабовидящие со снижением зрения от 0,05 до 0,2 на лучше видящем глазу с очковой коррекцией;

- дети с косоглазием и амблиопией.

 Обучающийся с нарушением зрения получает образование, соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

 Он полностью включён в общий образовательный поток и по окончании школы может получить такой же документ об образовании, как и его здоровые сверстники. Осваивая основную образовательную программу, требования к которой установлены действующим ФГОС, обучающийся с нарушением зрения имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации. При организации оценочной процедуры необходимо создавать условия, учитывающие особенности участвующих в ней детей-инвалидов, детей с ОВЗ. Обязательной является систематическая специальная помощь – создание условий для реализации особых образовательных потребностей.

 **Специальные условия освоения образовательной программы:**

* доступность учебной информации для зрительного восприятия слабовидящими обучающимися; при чтении рекомендуется использовать печатный (рубленный) шрифт, гарнитура Arial или Verdana;
* обеспечение доступности учебной информации для рационального чередования зрительной нагрузки со слуховым восприятием учебного материала;
* при изготовлении индивидуальных карточек использовать шрифт Arial, размер кегль 14-16, 1,5 строчный интервал;
* предъявление иллюстративной наглядности в рельефе и в цвете, а карточек для чтения на горизонтальной поверхности при помощи фоновых экранов с фиксацией строки линейкой; цветоконтрастность и цветонасыщенность – 80-100%; загруженность перцептивного поля до 4-5 объектов;
* учет в процессе организации учебной и внеучебной деятельности клинической картины зрительного заболевания обучающихся, состояния основных зрительных функций, индивидуального режима зрительных и физических нагрузок;
* соблюдение регламента зрительных нагрузок в соответствии с глубиной зрительных нарушений и клинических форм зрительных заболеваний (непрерывная зрительная нагрузка 10-15 минут с отдыхом 3-5 минут); проведение зрительной гимнастики не менее 2-х раз на протяжении урока/занятия (на усиление аккомодации);
* использование приемов, обеспечивающих снятие зрительного напряжения и профилактику зрительного утомления;
* наличие специально организованной и приспособленной среды: использование специальных учебных материалов и дидактических пособий; минимизация в образовательном пространстве предметов, которые могут отвлекать, рассеивать внимание ребенка (на рабочем столе должны находиться только необходимые на данном уроке принадлежности);
* оказывать организующую и стимулирующую помощь;
* вербальная, визуальная, тактильная стимуляция (вопрос, задание), способные своевременно переключать ученика с одного вида деятельности на другой;
* систематическое и целенаправленное развитие всех органов чувств;
* увеличение времени на выполнения практических работ, в том числе итоговых: при выполнении итоговых работ время на их выполнение может быть увеличено в 2 раза по сравнению с регламентом, установленным для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
* учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся в зависимости от состояния их зрительных функций и уровня развития;
* применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения;
* ограничение физических нагрузок, исключение подъема тяжестей, резких движений, длительных и резких наклонов головы и туловища, прыжков и подскоков, стойки вниз головой и т.д.
* включение в обычную социальную среду в рамках спортивно-оздоровительной, культурно-развлекательной, досуговой деятельности.

Цели и задачи реализации программы.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими

упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими

действиями и приемами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и

сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

 Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры 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 с нарушением зрения 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.

Структура и содержание программы.

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа 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).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических

навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое

изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 99 ч, из расчета 3 ч в неделю в 1х классах, 33 недель.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

 • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных

возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения

средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 **В области нравственной культуры:**

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и

спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий

физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и

благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных

оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные

знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с

другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной

деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить

адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег,

прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних

условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной

функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также

применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении

тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их

влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой

вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа

жизни.

**В области нравственной культуры:**

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий

физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся,

независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,

корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в

условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

соревнований.

**В области трудовой культуры:**

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и

физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной

направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и

оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-

прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по

формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных

особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры

движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической

направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных

особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. **В области коммуникативной культуры:**

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно

пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями,

аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть

информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности,

составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и

физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической

направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач

занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных

действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать

эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса.

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). **Физическая культура (основные понятия)**.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка

техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика**. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Описание учебно-методического и материально-технического**

**обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

* УМК по физической культуре для 1-5 классов под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А.
* гимнастические снаряды:

- гимнастические маты;

- канат;

- подкидной мостик;

- скакалки;

- гимнастические скамейки;

- шведская стенка.

- перекладина;

- гимнастический козёл;

- брусья параллельные.

3. Инвентарь:

- набивные мячи 1кг.,3кг.;

- волейбольные мячи;

- баскетбольные мячи;

- мячи футбольные;

- футбольные ворота 2шт.;

- малые мячи (для метания);

- обручи;

- кегли;

- столы для настольного тенниса 2шт.

**Содержание программного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | 1 класс |
| **I часть** | **64 часов** |
| **Знания о физической культуре** |  |
| **Способы физкультурной деятельности** |  |
| **Физическое совершенствование** |  |
| **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**  |  |
| **2. Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |
| гимнастика с основами акробатики | 18 |
| легкая атлетика | 32 |
| подвижные и спортивные игры |  |
| **II часть** | **35** |
| Подвижные игры с элементами спорта: |  |
| подвижные игры на основе баскетбола  |  |
| по выбору учителя  |  |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий  |  |
| Итого: | **99 часов** |

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными ***задачами*** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

* укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность:***

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**1 КЛАСС**

**(99 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Планируемые результаты (предметные)** | **Личностные результаты** | **Планируемые метапредметные результаты**  | Оборудование | **Дата** |
| *Познавательные УУД* | *Коммуникативные УУД* | *Регулятивные УУД* |
| **I ЧЕТВЕРТЬ** |
| **Легкая атлетика** | **15 часов** |  |
| 1 | Правила поведения на уроках.Строевые команды. Подвижная игра «Класс, смирно!». | Вводный | **Знать:**- Правила поведения и ТБ на уроках ФК.- Подбор одежды и обуви для зала **Уметь:**- Выполнять строевые команды. | Развивать готовность к сотрудничеству.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.Стремление к физическому совершенству.Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.Стремление преодолевать себя.Развивать готовность к сотрудничеству.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.Стремление к физическому совершенству.Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.Стремление преодолевать себя. | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | Познакомиться с учителем и одноклассниками. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Свисток |  |
| 2 | Бег на выносливость.Специальные беговые упражнения (СБУ). | Изучение нового материала | **Знать:**- Названия специальных беговых упр-ий- Понятие о выносливости**Уметь:**- Выполнять специальные беговые упр-ия. | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Технически правильно выполнять простые (строевые) действия. | Свисток, секундомер |  |
| 3 | Бег 30 м. ОРУ в движении. | Изучение нового материала | **Знать:** ***-*** Понятие «короткая дистанция».**Уметь:**- Выполнять ОРУ в ходьбе и беге; - Бегать с максимальной скоростью 30 м. | Умение контролировать скорость при беге. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток, секундомер |  |
| 4 | Метание мяча на дальность, в цель. Размыкание в шеренге и колонне. | Изучение нового материала | **Знать:**- Технику метания мяча**Уметь:**- Выполнять метание мяча в цель и на дальность | Осваивать технику метания малого мяча на дальность. Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Умение сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Свисток, секундомер мячи  |  |
| 5 | Упражнения с набивными мячами. Перестроение из колонны в круг, повороты. | Изучение нового материала | **Знать:**- Способы перестроения**Уметь:**- Перестраиваться из колонны в круг. Выполнять повороты «налево», «кругом». | Осваивать технику работы с набивными мячами. | Умение сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свисток, секундомер набивные мячи |  |
| 6 | Ходьба под счет. Лазанье по гимнастической стенке. | Изучение нового материала | **Знать:**- Способы лазанья по гимнастической стенке (в два, три приему)**Уметь:**- Соблюдать темп при ходьбе под счет.- Выполнять лазанье со страховкой. | Осваивать технику лазанья по гимнастической стенке. | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток |  |
| 7 | Прыжок в длину с места. Перемещения с изменением направления. | Изучение нового материала | **Знать:**- Технику выполнения прыжка в длину с места.**Уметь:**- Выполнять прыжок в длину с места- Изменять направление во время движения по сигналу | Осваивать технику прыжковых упражнений.   | Умение сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при прыжках. | Свисток, секундомер |  |
| 8 | Бег из различных исходных положений. | Изучение нового материала | **Знать:**- Названия исходных положений **Уметь:**- Выполнять бег из различных исходных положений | Умение переключаться с одного вида деятельности на другой. | Умение сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток, секундомер |  |
| 9 | «Высокий старт». | Изучение нового материала | **Знать:**- Понятие «Высокий старт»- Технику выполнения «Высокого старта» и выбегания.**Уметь:**- Выполнять «Высокий старт»- Выбегать из «Высокого старта» | Описывать технику «Высокого старта» | Умение сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток, секундомер |  |
| 10 | Прыжки через скакалку. | Изучение нового материала | **Знать:**- Способы прыжков через скакалку.**Уметь:**- Выполнять несколько слитных прыжков через скакалку. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свисток, секундомер скакалки |  |
| 11 | «Челночный бег» 3 х 10 м. | Изучение нового материала | **Знать:**- Разновидности «Челночного бега» -Правила выполнения «Челночного бега»**Уметь:**- Выполнять «Челночный бег» 3х10м | Описывать технику челночного бега. | Умение сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свисток, секундомер эстафетная палочка |  |
| 12 | Разновидности прыжков. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (30 см.) | Изучение нового материала | **Знать:**- Способы прыжков (в длину, глубину, в сторону, с высоты, перепрыгивание и т.д.)- Технику выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание»**Уметь:**- Выполнять прыжок способом перешагивание 30 см. | Осваивать технику прыжковых упражнений.  | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свисток, секундомеррезиночка гимнастические маты |  |
| 13 | Эстафеты с бегом, прыжками. | Соревновательный | **Знать:**- Названия эстафет**Уметь:**- Преодолевать препятствия- Выполнять задания в соревновательных условиях | Применять в эстафетах ранее разученные двигательные умения и навыки. | Умение сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток, секундомер скамейкимячи |  |
| 14 | Передача эстафетной палочки во встречных эстафетах. | Изучение нового материала | **Знать:**- Способы передачи эстафетной палочки**Уметь:**- Выполнять передачу эстафетной палочки при встречном движении | Осваивать технику передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток, секундомерэстафетные палочки |  |
| 15 | Передача эстафетной палочки по ходу движения. | Изучение нового материала | **Знать:**- Иметь представление об основных физических качествах человека**Уметь:**- Выполнять передачу эстафетной палочки по ходу движения | Осваивать технику передачи эстафетной палочки по ходу движения. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток, секундомерэстафетные палочки |  |
| **Голбол** | **6 часов** |  |
| 16 | Правила игры в Голбол. ТБ во время игры. | Вводный | **Знать:**- Историю о возникновении игры Голбол- Правила игры**Уметь:**- Соблюдать ТБ во время выполнения заданий с закрытыми глазами | Стремление преодолевать себя, свои страхи.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | Знакомство с игрой Голбол. | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении заданий с закрытыми глазами.Умение работать в группах. |  | СвистокМячи для голбола |  |
| 17 | Расстановка игроков. Стойки и перемещения в защите и нападении. | Изучение нового материала | **Знать:**- Правила расстановки игроков на площадке**Уметь:**- Выполнять стоики и перемещения | Освоение правил игры Голбол, технических приемов в защите и нападении. |  | СвистокМячи для голбола |  |
| 18 | Ориентировка на игровой площадке. | Комбинированный | **Знать:**- Иметь представление о пространстве с закрытыми глазами**Уметь:**- Перемещаться в заданных направлениях с закрытыми глазами | Освоение технических приемов в игре Голбол. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | СвистокМячи для голбола и набивные |  |
| 19 | Введение мяча в игру. Аут. Гол. | Изучение нового материала | **Знать:**- Правила игры: начало, гол, аут.**Уметь:**- Выполнять перемещения- Ориентироваться на площадке с закрытыми глазами | Умение понимать технические игровые ситуации. |  | СвистокМячи для голбола и набивные |  |
| 20 | Броски мяча. Остановка, ловля мяча. | Изучение нового материала | **Знать:**- Способы и технику бросков мяча- Способы остановки, ловли мяча**Уметь:**- Выполнять простой бросок мяча- Выполнять остановку мяча с открытыми глазами | Осваивать броски мяча, остановку, ловлю мяча. | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий  в  играх | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | СвистокМячи для голбола и набивные |  |
| 21 | Учебная игра в Голбол 3 х 3. | Совершенствование | **Знать:**- Упрощённые правила игры- Правила поведения во время игры**Уметь:**- Применять разученные технические приемы в игровой деятельности | Умение применять разученные технические приемы в игре. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | СвистокМячи для голбола и набивные |  |
|  |
| **Развитие мышечно-двигательных ощущений** | **3 часа** |  |
| 22 | Развитие пространственной ориентировки.Учебная игра в Голбол. | Комбинированный | **Знать:**- Иметь представление о пространственных характеристиках**Уметь:**- Выполнять задания на ориентировку на себе и относительно себя | Стремление преодолевать себя, свои страхи.Стремление к физическому совершенству. | Освоение физических возможностей своего тела. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений.Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свистокскамейкиочки темныемяч для голбола |  |
| 23 | Развитие мышечно-двигательных ощущений.Учебная игра в Голбол. | Комбинированный | **Знать:**- О возможностях своего тела- Названия команд для выполнения заданий с закрытыми глазами**Уметь:**- Выполнять задания на точность, ловкость | Освоение физических возможностей своего тела. | Свистокскамейкиочки темныемяч для голбола |  |
| 24 | Развитие мышечно-двигательных ощущений.Учебная игра в Голбол. | Комбинированный | **Знать:**- Иметь представление о координации движений**Уметь:**- Выполнять задания на точность, ловкость. | Освоение физических возможностей своего тела. | Свистокскамейкиочки темныемяч для голбола |  |
| **Подвижные игры** | **3 часа** |  |
| 25 | Правила поведения и ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры. | Изучение нового материала | **Знать:**- Правила поведения во время игр.- Названия и правила разученных подвижных игр.**Уметь:**- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. | Развивать физические качества во время игры. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности. | Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры.. | Свистокмячи малые и в/бэстафетные палочки |  |
| 26 | Подвижные игры.Элементы бадминтона (упражнения с ракеткой и воланом). | Комбинированный | Осваивать упражнения с бадминтонной ракеткой и воланом. | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий  в  играх | Свистокмячи малые и в/бэстафетные палочки |  |
| 27 | Подвижные игры. Элементы настольного тенниса (упражнения с ракеткой и шариком). | Комбинированный | Осваивать упражнения с ракеткой и шариком для настольного тенниса. | Свистокмячи малые и в/бэстафетные палочки |  |
| **II ЧЕТВЕРТЬ** |
| **Баскетбол** | **9 часов** |  |
| 28 | ТБ во время игры.Правила игры. Броски и ловля мячей в парах.  | Изучение нового материала | **Знать:**- Историю возникновения Баскетбола- Упрощенные правила игры- Способы бросков мячей**Уметь:**- Выполнять броски баскетбольных мячей различными способами | Активно  включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.Проявлять внимание и ловкость во время проведения учебных игр.Стремиться к победе в игре. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. | Свистокмячи б/б № 3мячи в/бб/б кольца, б/б щиты |  |
| 29 | Эстафеты и подвижные игры с баскетбольными мячами. | Комбинированный | **Знать:**- Названия и правила эстафет с баскетбольными мячами**Уметь:**- Выполнять перемещения с баскетбольными мячами- Взаимодействовать с товарищами | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игры. | Соблюдать правила техники безопасности при работе с б/б мячами. | Свистокмячи б/б № 3мячи в/бб/б кольца, б/б щиты |  |
| 30 | Хват баскетбольного мяча. Броски и ловля мячей в парах. | Изучение нового материала | **Знать:**- Технику и способы хвата баскетбольного мяча**Уметь:**- Выполнять хват мяча- Выполнять броски и ловлю мячей в парах | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Свистокмячи б/б № 3мячи в/бб/б кольца, б/б щиты |  |
| 31 | Ведение мяча (стоя на месте, в ходьбе, в беге).  | Изучение нового материала | **Знать:**- Технику ведения мяча различными способами**Уметь:**- Выполнять ведение мяча стоя на месте, в ходьбе, в беге | Совершенствование техники ведения мяча. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Свистокмячи б/б № 3мячи в/бб/б кольца, б/б щиты |  |
| 32 | Броски волейбольных мячей в баскетбольный щит. | Комбинированный | **Знать:**- О способах бросков мяча в корзину**Уметь:**- Выполнять броски волейбольных мячей в баскетбольный щит | Совершенствование техники бросков мяча. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Свистокмячи б/б № 3мячи в/бб/б кольца, б/б щиты |  |
| 33 | Упражнения в парах с ведением мяча.Эстафеты с ведением мяча. | Комбинированный | **Знать:**- О способах выполнения ведения в парах**Уметь:**- Выполнять ведение мяча в паре с партнером | Совершенствование техники ведения мяча. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Свистокмячи б/б № 3мячи в/бб/б кольца, б/б щиты |  |
| 34 | Сочетание ведения мяча и бросков по щиту (в кольцо). | Изучение нового материала | **Знать:**- Тактический прием «Бросок мяча в кольцо после ведения»**Уметь:**- Выполнять бросок об щит после ведения | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Свистокмячи б/б № 3мячи в/бб/б кольца, б/б щиты |  |
| 35 | Учебная игра в баскетбол (с броском по щиту). | Закрепление изученного | **Знать:**- Упрощенные правила игры в Баскетбол**Уметь:**- Применять правила на практике- Выполнять игровые действия- Применять в игре ранее разученные технические приемы | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Свистокмячи б/б № 3мячи в/бб/б кольца, б/б щиты |  |
| 36 | Учебная игра в баскетбол (с броском по щиту). | Закрепление изученного | Умение применять разученные технические приемы в игре. | Свистокмячи б/б № 3мячи в/бб/б кольца, б/б щиты |  |
| **Гандбол (Ручной мяч)** | **6 часов** |  |
| 37 | ТБ во время игры. Правила игры. Расстановка игроков.  | Изучение нового материала | **Знать:**- Историю игры Гандбол- Упрощенные правила игры- Правила расстановки игроков на площадке**Уметь:**- Выполнять расстановку. - Владеть мячом | Активно  включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.Проявлять внимание и ловкость во время проведения учебных игр.Стремиться к победе в игре. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | Свистокмячи резиновые малые и средние, ворота |  |
| 38 | Броски мяча, передачи в парах. Броски мяча по воротам. | Изучение нового материала | **Знать:**- Способы передачи мяча- Способы бросков мяча по воротам**Уметь:**- Выполнять ведение мча- Выполнять передачи мяча и броски по воротам | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий  в  играх | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | Свистокмячи резиновые малые и средние, ворота |  |
| 39 | Броски мяча по воротам с места, в движении. | Совершенствование | **Знать:**- О способах бросков мяча по воротам с места и в движении**Уметь:**- Выполнять ведение мча- Выполнять передачи мяча и броски по воротам | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.Уметь сотрудничать в команде. | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | Свистокмячи резиновые малые и средние, ворота |  |
| 40 | Учебная игра в Гандбол. | Совершенствование | **Знать:**- Упрощенные правила игры в Ручной мяч**Уметь:**- Выполнять игровые действия, применяя ранее разученные технические приемы игры | Умение применять разученные технические приемы в игре. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Свистокмячи резиновые малые и средние, ворота |  |
| 41 | Учебная игра в Гандбол. | Совершенствование | Умение применять разученные технические приемы в игре. |  |
| 42 | Учебная игра в Гандбол. | Совершенствование | Умение применять разученные технические приемы в игре. |  |
|  |
| **Подвижные игры** | **6 часов** |  |
| 43 | Подвижные игры | Комбинированный | **Знать:**- Названия и правила разученных подвижных игр.**Уметь:**- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.**Знать:**- Названия и правила разученных подвижных игр.**Уметь:**- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.Стремление преодолевать себя. | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 44 | Подвижные игры | Комбинированный | Факты истории развития физической культуры. | Стремление к справедливости, чести и достоинству  по отношению к себе и к другим людям. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 45 | Подвижные игры | Комбинированный | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 46 | Подвижные игры | Комбинированный | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. | Различать ситуации поведения в подвижных играх. |  |  |
| 47 | Подвижные игры | Комбинированный | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах. | Соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| 48 | Подвижные игры | Комбинированный | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| **III ЧЕТВЕРТЬ** |
| **Пионербол** | **15 часов** |  |
| 49 | ТБ во время игры.Правила игры. Броски и ловля мячей в парах.  | Изучение нового материала | **Знать:**- Историю возникновения игры- Упрощенные правила игры Пионербол- Способы бросков и ловли мяча**Уметь:**- Выполнять броски и ловлю волейбольного мяча в парах | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями вразличных (нестандартных) ситуациях и условиях.Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципахуважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.Воспитывать в себе волю к победе.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.Способность адекватно переживать неудачу и поражение. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Соблюдать правила техники безопасности. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 50 | Броски волейбольного мяча через сетку (одной и двумя руками). | Изучение нового материала | **Знать:**- О способах бросков мяча через сетку**Уметь:**- Выполнять броски мяча через сетку одной, двумя руками с различных расстояний | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 51 | Подача мяча через сетку. | Изучение нового материала | **Знать:**- Правила подачи мяча в Пионерболе**Уметь:**- Выполнять подачу мяча через сетку с близкого расстояния | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 52 | Броски мячей в цель и на дальность через сетку. | Комбинированный | **Знать:**- О способах бросков мяча через сетку в заданном направлении**Уметь:**- Выполнять броски мяча через сетку в заданном направлении | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Соблюдать правила техники безопасности. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 53 | Эстафеты с бросками и ловлей мячей. | Соревновательный | **Знать:**- Правила проведения эстафет с мячами, с элементами Пионербола**Уметь:**- Взаимодействовать в команде | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Соблюдать правила техники безопасности. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 54 | Броски и ловля мячей в парах различными способами.  | Комбинированный | **Знать:**- Технику выполнения броска с места и с разбега через сетку**Уметь:**- Выполнять броски и ловлю волейбольного мяча в парах | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 55 | Броски мяча через сетку двумя руками в парах. | Комбинированный | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 56 | Упражнения с набивными мячами. Броски мячей. | Комбинированный | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Соблюдать правила техники безопасности. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 57 | Подача мяча через сетку по сигналу. | Комбинированный | **Знать:**- Правила подачи мяча**Уметь:**- Выполнять подачу мяча через сетку по сигналу | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 58 | Расстановка игроков в игре. Учебная игра в Пионербол (без ловли мяча). | Изучение нового материала | **Знать:**- Правила расстановки игроков- Правила перехода игроков- Понятие «Гол»- Жесты судьи**Уметь:**- Выполнять технические приемы игры в команде по упрощенным правилам | Умение применять разученные технические приемы в игре. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время спортивных игр. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 59 | Гол. Учебная игра в Пионербол (без ловли мяча). | Комбинированный | Умение применять разученные технические приемы в игре. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 60 | Переход игроков. Учебная игра в Пионербол (без ловли мяча). | Комбинированный | Умение применять разученные технические приемы | Принимать адекватные решения | Свистокмячи волейбольные |  |
| 61 | Жесты судьи. Учебная игра в Пионербол (без ловли мяча). | Комбинированный | Умение применять разученные технические приемы в игре. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 62 | Броски мяча через сетку двумя руками в парах. | Комбинированный | **Знать:**- Технику выполнения броска с места и с разбега через сетку**Уметь:**- Выполнять броски и ловлю волейбольного мяча в парах | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 63 | Броски мяча через сетку двумя руками в парах. | Комбинированный | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| **Голбол** | **6 часов** |  |
| 64 | Стойки и перемещения в защите и нападении. | Комбинированный | **Знать:**- Правила игры**Уметь:**- Выполнять стойки и перемещения | Стремление преодолевать себя, свои страхи.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | СвистокМячи для голбола и набивные |  |
| 65 | Ориентировка на игровой площадке. | Комбинированный | **Знать:**- Правила расстановки игроков на площадке**Уметь:**- Выполнять расстановку на игровой площадке | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | СвистокМячи для голбола и набивные |  |
| 66 | Броски мяча. | Комбинированный | **Знать:**- Способы и технику бросков мяча- Способы остановки, ловли мяча**Уметь:**- Выполнять простой бросок мяча- Выполнять остановку мяча с открытыми глазами | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Соблюдать правила техники безопасности. | СвистокМячи для голбола и набивные |  |
| 67 | Передача мяча в нападении. | Изучение нового материала. | **Знать:**- Способы передачи мяча при нападении**Уметь:**- Выполнять передачу | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Соблюдать правила техники безопасности. | СвистокМячи для голбола и набивные |  |
| 68 | Командные действия в защите. Остановка, ловля мяча. | Изучение нового материала. | **Знать:**- О тактических действиях игроков**Уметь:**- Выполнять остановку, ловлю мяча- Взаимодействовать в команде | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения работы в команде. | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | СвистокМячи для голбола и набивные |  |
| 69 | Учебная игра в Голбол. | Совершенствование | **Знать:**- Упрощённые правила игры- Правила поведения во время игры**Уметь:**- Применять разученные технические приемы | Умение применять разученные технические приемы в игре. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время спортивных игр. | Оценивать приобретенные навыки технических приемов игры. | СвистокМячи для голбола и набивные |  |
| **Развитие мышечно-двигательных ощущений** | **3 часа** |  |
| 70 | Развитие пространственной ориентировки.Учебная игра в Голбол. | Комбинированный | **Знать:**- Иметь представление о пространственных характеристиках**Уметь:**- Выполнять задания на ориентировку на себе и относительно себя | Стремление к преодолению своих страхов.Развитие уверенности в себе, в способностях своего тела.Развитие интереса к физическому совершенствованию. | Освоение физических возможностей своего тела. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе деятельности. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свистокскамейкиочки темныемяч для голбола |  |
| 71 | Развитие мышечно-двигательных ощущений.Учебная игра в Голбол. | Комбинированный | **Знать:**- О возможностях своего тела- Названия команд для выполнения заданий с закрытыми глазами**Уметь:**- Выполнять задания на точность, ловкость | Освоение физических возможностей своего тела. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свистокскамейкиочки темныемяч для голбола |  |
| 72 | Развитие мышечно-двигательных ощущений.Учебная игра в Голбол. | Комбинированный | **Знать:**- Иметь представление о координации движений**Уметь:**- Выполнять задания на точность, ловкость. | Освоение физических возможностей своего тела. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свистокскамейкиочки темныемяч для голбола |  |
|  |
| **Подвижные игры** | **12 часов** |  |
| 73 | Подвижные игры | Комбинированный | **Знать:**- Названия и правила разученных подвижных игр.**Уметь:**- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Сохранять сдержанность, рассудительность. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | Мячи, обручи, палочкиленточки |  |
| 74 | Подвижные игры | Комбинированный | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 75 | Подвижные игры | Комбинированный | Совершенствовать технику владения мячом. | Управлять эмоциями во время игры. |  |
|  |
| **IV ЧЕТВЕРТЬ** |
| 76 | Подвижные игры. | Комбинированный | **Знать:**- Названия и правила разученных подвижных игр.- Способы организации пространства для проведения подвижных игр.- Историю возникновения подвижных игр.**Уметь:**- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.- 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 | Воспитывать в себе волю к победе.Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольныеленточки |  |
| 77 | Подвижные игры | Комбинированный | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 78 | Подвижные игры | Комбинированный | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе деятельности. | Мячи, обручи, палочкиленточки |  |
| 79 | Подвижные игры | Комбинированный | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Мячи, обручи, палочкиленточки |  |
| 80 | Подвижные игры | Комбинированный | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе деятельности. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 81 | Подвижные игры | Комбинированный | Совершенствование физических навыков. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 82 | Подвижные игры | Комбинированный | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольныескамейки |  |
| 83 | Подвижные игры | Комбинированный | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
| 84 | Подвижные игры | Комбинированный | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Свистокмячи резиновые средние, волейбольные |  |
|  |
| **Легкая атлетика** | **13 часов** |  |
| 85 | Бег на выносливость.Специальные беговые упражнения (СБУ). | Закрепление изученного | **Знать:**- Названия специальных беговых упражнений- Понятие о выносливости**Уметь:**- Выполнять специальные беговые упражнения. | Развивать готовность к сотрудничеству.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.Стремление к физическому совершенству.Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.Стремление преодолевать себя. | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Технически правильно выполнять специальные беговые упражнения. | Свисток, секундомер |  |
| 86 | Бег 30 м. ОРУ в движении. | Закрепление изученного | **Знать:** ***-*** Понятие «скорость».**Уметь:**- Выполнять ОРУ в ходьбе и беге; - Бегать с максимальной скоростью 30 м. | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток, секундомер |  |
| 87 | Метание мяча на дальность, в цель. Размыкание в шеренге и колонне. | Закрепление изученного | **Знать:**- Технику метания мяча**Уметь:**- Выполнять метание мяча в цель и на дальность | Осваивать технику метания малого мяча на дальность и в цель. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Свисток, секундомер мячи  |  |
| 88 | Упражнения с набивными мячами. Перестроение из колонны в круг, повороты. | Закрепление изученного | **Знать:**- Способы перестроения**Уметь:**- Перестраиваться из колонны в круг. Выполнять повороты «налево», «кругом». | Осваивать технику работы с набивными мячами. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свисток, секундомер набивные мячи |  |
| 89 | Ходьба под счет. Лазанье по гимнастической стенке. | Закрепление изученного | **Знать:**- Способы лазанья по гимнастической стенке (в два, три приему)**Уметь:**- Соблюдать темп при ходьбе под счет.- Выполнять лазанье со страховкой. | Осваивать технику лазанья по гимнастической стенке. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе деятельности. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток |  |
| 90 | Прыжок в длину с места. Перемещения с изменением направления. | Закрепление изученного  | **Знать:**- Технику выполнения прыжка в длину с места.**Уметь:**- Выполнять прыжок в длину с места- Изменять направление во время движения по сигналу | Осваивать технику прыжковых упражнений.   | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Соблюдать правила техники безопасности при прыжках. | Свисток, секундомер |  |
| 91 | Бег из различных исходных положений. | Закрепление изученного  | **Знать:**- Названия исходных положений **Уметь:**- Выполнять бег из различных исходных положений | Умение переключаться с одного вида деятельности на другой. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток, секундомер |  |
| 92 | «Высокий старт». | Закрепление изученного | **Знать:**- Понятие «Высокий старт»- Технику выполнения «Высокого старта» и выбегания.**Уметь:**- Выполнять «Высокий старт»- Выбегать из «Высокого старта» | Описывать технику «Высокого старта» | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе деятельности. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток, секундомер |  |
| 93 | Прыжки через скакалку. | Закрепление изученного  | **Знать:**- Способы прыжков через скакалку.**Уметь:**- Выполнять несколько слитных прыжков через скакалку. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свисток, секундомер скакалки |  |
| 94 | Челночный бег 3 х 10 м. | Закрепление изученного  | **Знать:**- Разновидности «Челночного бега» -Правила выполнения «Челночного бега»**Уметь:**- Выполнять «Челночный бег» 3х10м | Описывать технику челночного бега. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свисток, секундомер эстафетная палочка |  |
| 95 | Разновидности прыжков. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (30 см.) | Закрепление изученного  | **Знать:**- Способы прыжков (в длину, глубину, в сторону, с высоты, перепрыгивание и т.д.)- Технику выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание»**Уметь:**- Выполнять прыжок способом перешагивание 30 см. | Осваивать технику прыжковых упражнений.  | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Свисток, секундомеррезиночка гимнастические маты |  |
| 96 | Эстафеты с бегом, прыжками. | Соревновательный | **Знать:**- Названия эстафет**Уметь:**- Преодолевать препятствия- Выполнять задания в соревновательных условиях | Применять в эстафетах ранее разученные двигательные умения и навыки. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток, секундомер скамейкимячи |  |
| 97 | Передача эстафетной палочки во встречных эстафетах, по ходу движения. | Комбинированный | **Знать:**- Способы передачи эстафетной палочки**Уметь:**- Выполнять передачу эстафетной палочки при встречном движении, по ходу движения | Осваивать технику передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах и по ходу движения. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. | Свисток, секундомерэстафетные палочки |  |
| **Подвижные игры** | **2 часа** |  |
| 98 | Подвижные игры | Комбинированный | **Знать:**- Названия и правила разученных подвижных игр.**Уметь:**- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Знать:**- Названия и правила разученных подвижных игр.**Уметь:**- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе и игровой деят-ти. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | Мячи, обручи, палочкиленточки |  |
| 99 | Подвижные игры | Комбинированный | Совершенствовать технику владения мячом, перемещений. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Мячи волейбольные, обручи, палочки. |  |