Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения вовремя подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

***Познавательные УУД:***

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

***коммуникативные УУД:***

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

***регулятивные УУД:***

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

***Познавательные УУД:***

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

***коммуникативные УУД:***

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях ипринятыхрешениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

***регулятивные УУД:***

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физическихупражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

***Познавательные УУД:***

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

***коммуникативные УУД:***

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

***регулятивные УУД:***

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

***Познавательные УУД:***

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастныхстандартов,приводитьпримерыфизическихупражненийпоихустранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

***коммуникативные УУД:***

* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителями учащимися ,применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

***регулятивныеУУД:***

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

**Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельныхзанятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

**2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться спологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств

**3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колени изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**4класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**Содержание учебного предмета**

### **класс**

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиям и древних людей

***Способы самостоятельной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

*Спортивно-оздоровительная физическая культура* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе

Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Лыжная подготовка*.* Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом(безпалок)

Лёгкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

### **класс**

***Знания о физической культуре***Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре

***Физическое совершенствование*** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки физкультминутки для занятий в домашних условиях

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построениии перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

Лыжная подготовка Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий

Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

### **3класс**

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России История появления современного спорта

***Способы самостоятельной деятельности.*** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способамиходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колени изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левымбоком

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногахи поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку на зад с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетаниис движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галопиполька

Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30м

Лыжная подготовка Передвижение одновременным двухшажным ходом Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении Торможение плугом

Плавательная подготовка Правила поведения в бассейне Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде Упражнения в плавании кролем на груди

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу

### *Прикладно-ориентированная физическая культура* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

### **4класс**

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом на прыгивания Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце «Летка-енка»

*Лёгкая атлетика* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений Прыжок в высоту с разбега перешагиванием Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт;

стартовое ускорение, финиширование Метание малого мяча на дальность стоя на месте

Лыжная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом

Плавательная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры общефизической подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

*Прикладно - ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

**Тематическое планирование**

**1класс**

**2 часа \* 33 недель = 66 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема учебного занятия, раздела** | **Кол-во час** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию** | **ЭОР/ЦОР ЭОР/ЦОР** |
|  | 1. **Знание о физической культуре (2часа)** | | |  |
| 1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.  побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.  Приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России.  Организовывать работу обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;  устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.  Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.  Воспитывать культуры общения на уроке.  Формировать учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.  Давать знания о достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.  наблюдать за демонстрациями | "http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/" |
| 2 | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей |  |
|  | 1. **Способы самостоятельной деятельности** **(2 часа)** | | | |
| 3 | Режим дня школьника |  | Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся  Содействовать развитию морально- волевых качеств  Содействовать формировать социальной активности учащихся  Формировать:  здоровый образ жизни;  потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, организация активного отдыха и досуга | res.edu.ru  pedsovet.su  klassikaknigi.info  [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)  res.edu.ru |
| 4 | Правила составления  и соблюдения режима дня |  |
|  | **3. Физическое совершенствование (92час)** | | | |
|  | **Оздоровительная физическая культура (3ч)** | | | |
| 5 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур |  | Содействовать формированию социальной активности учащихся  Формировать:  здоровый образ жизни;  потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в быту | res.edu.ru  pedsovet.su |
| 6 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития |  |
| 7 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки |  |
|  | 1. **Спортивно-оздоровительная физическая культура (71 ч).** | | | |
|  | **Модуль «Гимнастика с основами акробатики»** | | | |
| 8 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе |  | Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся  Содействовать развитию морально- волевых качеств | res.edu.ru  pedsovet.su |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа |  |
| 10 | Строевые упражнения: построение и пере- строение в одну шеренгу стоя на месте |  |
| 11 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур |  |
| 12 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте, повороты направо и налево |  |
| 13 | Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному  с равномерной скоростью |  |
| 14 | Гимнастические  упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом |  | Формировать:  умения организовывать самостоятельную работу учащихся;  соблюдать технику безопасности;  знания  гигиенических правил, связанных с ОЗОЖ и организацией рабочего места;  знания безопасности и применять их в быту;  знания  о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;  знания о развитии силовых способностей и гибкости;  Формировать знания о значении страховки;  выполнять страховку и самостраховку во время занятий;  научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |  |
| 15 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития |  |
| 16 | Гимнастические упражнения  с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой |  |
| 17 | Акробатические упражнения:  подъём туловища из положения лёжа на спине и животе |  |
| 18 | Акробатические упражнения:  подъём ног из положения лёжа на животе |  |
| 19 | Акробатические упражнения:  сгибание рук в положении упор лёжа |  |
| 20 | Акробатические упражнения:  прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами |  |
| 21 | Обруч – учимся им управлять |  |  |  |
| 22 | Повторить упражнения обручом |  |  |  |
|  | **Модуль «Лыжная подготовка»** | | | |
| 23 | Инструкция по лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятия |  | Дать необходимую информацию:  о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе.  Формировать знания о значении страховки и самостроховки.  Воспитывать:  Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели.  Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека. | pedsovet.su  res.edu.ru  infourok.ru  uchitalya.com |
| 24 | Основная стойка лыжника |  |
| 25 | Строевые команды в лыжной подготовке |  |
| 26 | Выполнение строевых команд |  |
| 27 | Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках |  |
| 28 | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) |  |
| 29 | Совершенствование передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) |  |
| 30 | Совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции |  |
| 31 | Сравнивание элементов с техникой ступающего шага, выделять отличительные признаки шага |  |
| 32 | Сравнивание элементов с техникой ступающего шага, выделять отличительные признаки шага |  |  |  |
| 33 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) |  |
| 34 | Совершенствование передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) |  |
| 35 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом |  |
| 36 | Закрепить передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) |  |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика»** | | | |
| 37 | Равномерная ходьба и равномерный бег |  | Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;  Формировать:  умение анализировать технику физических упражнений;  осваивать и выполнять по показу;  научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | pedsovet.su  res.edu.ru  infourok.ru  uchitalya.com |
| 38 | Повторение равномерной ходьбы и равномерного бега |  |
| 39 | Выполнение прыжки в длину с места |  |
| 40 | Совершенствование прыжка в длину с места, толчком двумя ногами |  |
| 41 | Тестирование  прыжка в длину с места, толчком двумя ногами |  |
| 42 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега, анализируя основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); |  |
| 43 | Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега |  |
| 44 | Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега |  |
| 45 | Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега |  |
| 46 | Разучивание считалки для проведения совместных подвижных игр |  |
| 47 | Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью |  |
| 48 | Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения |  |
| 49 | Равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) |  |
|  | **Модуль «Подвижные и спортивные игры»** | | | |
| 50 | Считалки для подвижных игр |  | Дать необходимую информацию:  о технике безопасности на занятиях по подвижным играм;  знания о правилах проведения подвижных игр;  Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;  Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения.  Научить выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  умение управлять своими эмоциями;  умение использовать игру, как средство досуга  Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;  групповая работа;  в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;  Формировать знания о значении страховки и самостроховки | pedsovet.su  res.edu.ru  infourok.ru  uchitalya.com |
| 51 | Разучить считалки для подвижных игр используя их при распределении игровых ролей |  |
| 52 | Разучивание игровых действий и правила подвижных игр |  |
| 53 | Игровые действия и правила подвижных игр |  |
| 54 | Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры |  |
| 55 | Подвижная игра «Салки», соблюдать правила игры |  |
| 56 | Подвижная игра «Мышеловка» |  |
| 57 | Командная подвижная игра «Хвостики» |  |
| 58 | Подвижная игра «Точно в цель» |  |
| 59 | Стихотворное сопровождение, как элемент развития координации движения |  |
| 60 | Олимпийские игры |  |
| 61 | Подвижные игры с мячом |  |
|  | **Прикладно - ориентированная физическая культура** |  |  |  |
| 62 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр |  | Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;  Формировать:  умение анализировать технику физических упражнений;  осваивать и выполнять по показу;  научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | pedsovet.su  res.edu.ru  infourok.ru  uchitalya.com |
| 63 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  |
| 64 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |  |
| 65 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  |
| 66 | Тестирование выполнение нормативных требований комплекса ГТО |  |