

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Кузьмина В.В. Протокол № 1 от 30.08.2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Кушнар Л.В.</p>	<p>«Утверждено» Директор _____ Цой О.Е. Приказ № 300 от 30.08.2021 г</p>
--	---	--



**Рабочая программа
по физической культуре
для 1 класса начального общего образования
УМК «Планета Знаний»**

Куропаткина Н. В.
учитель начальных классов

2021- 2022 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС НОО (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»); с учетом примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), ООП НОО МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова; на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1класс, Т. С. Лисицкая.М.: АСТ, «Астрель». 2016, УМК «Планета Знаний».

На изучение курса отводится 62 часа (2 часа в неделю).

При составлении рабочей программы учитывался «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии.

Раздел I

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- " рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- * следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;

- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Раздел II: Содержание учебного материала

Раздел программы	Содержание ФГОС НОО
I. Основы знаний о физической культуре	<i>История</i> возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. <i>Понятия</i> «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. <i>Правила</i> поведения на уроках физической культуры. <i>Сведения</i> о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. <i>Характеристика</i> основных физических качеств. <i>Подвижные</i> и спортивные игры.
II. Способы физкультурной деятельности	<i>Самостоятельные занятия.</i> Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.
III. Физическое совершенствование	<i>Организующие команды и приёмы:</i> строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».
1. Лёгкая атлетика	<i>Ходьба:</i> свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. <i>Бег:</i> медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта. <i>Прыжки:</i> на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см). <i>Метание малого мяча</i> в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние. <i>Броски:</i> набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.
2. Гимнастика с основами акробатики	<i>Акробатические упражнения:</i> группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, преодоление полосы препятствий.

3. Самбо	История и развитие самбо в России. Тест по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Выдающиеся спортсмены России. Беседы по патриотическому воспитанию. Успехи российских борцов на международной арене. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины. Россия – великая спортивная держава. Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках. Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.
4. Подвижные игры	<i>На материале лёгкой атлетики:</i> «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний». <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки». <i>На материале спортивных игр:</i> выполнение заданий с элементами спортивных игр.

№	Раздел, тема	Основные виды деятельности
	Лёгкая атлетика и подвижные игры (26 ч)	<p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	
2	Основные способы передвижений человека	
3	История возникновения физической культуры.	
4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	
5	Построение в шеренгу и колонну	
6	Строевые команды	
7	Бег и его разновидности.	
8	Эстафетный бег.	
9-10	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	
11	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	
12-13	Прыжок в длину с места.	
14	Челночный бег 3x10 м.	

		Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
15	Преодоление полосы препятствий.	
16	Метание — одно из древних физических упражнений	
17-18	Метание в вертикальную цель.	
19-20	Лёгкая атлетика — королева спорта	
21	Метание в горизонтальную цель.	Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
22	Как устроен человек.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
23	Броски набивного мяча (0,5 кг).	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
24	Прыжки через качающуюся скакалку	
25	Преодоление препятствий.	
26	Подвижные игры.	
	Гимнастика с основами акробатики (12 ч)	приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
1	История развития гимнастики	- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
2	Осанка человека.	- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
3	Формирование правильной осанки.	- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закалывающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
4	Положение «группировка».	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!»,
5	Утренняя гимнастика.	
6	Развитие гибкости	
7	Перекуты в «группировке».	
8	Физкультурные минутки.	
9	Развитие силы	
10	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	
11	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	
12	Лазанье по гимнастической скамейке	
13		

Самбо 10 ч		
1	История и развитие самбо в России, Тест по технике безопасности.	<p>развить представления о мире спорта;</p> <p>- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;</p> <p>Воспитывать нравственные и волевые качества;</p> <p>- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;</p> <p>- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;</p> <p>-формировать потребность ведения здорового образа жизни.</p> <p>научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;</p> <p>- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; Развить двигательные способности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; <p>соблюдать технику безопасности при выполнении заданий уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
2	Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Выдающиеся спортсмены России	
3	Беседы по патриотическому воспитанию:	
4	Успехи российских борцов на международной арене	
5	Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.	
6	Россия – великая спортивная держава.	
7	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад,	
8	кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту,	
9	кульбит, колесо, ходьба на руках.	
10	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	
Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закалывающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущение) после закалывающих процедур. Разучить и выполнять ходьбу с остановкой по сигналу учителя. Иметь представление о</p>
2	Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	
3	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»	
4-5	Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	
6	Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	
7	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола. «Круговая лапта»	
8	Совершенствовать технику бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	
9	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	
10	Урок-эстафета. Эстафеты.«Забрось мяч в кольцо».«Борьба за мяч»	
11	Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с	

	мячами.	<p>физических качествах человека. Участвовать в беседе о физических качествах человека. Характеризовать показатели физического развития. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>
12	Обучение технике бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	
13	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола. «Круговая лапта»	
14	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу». Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	

Раздел III

Тематическое планирование

№п/п		Тема урока	часы	Характеристика (виды) учебной деятельности УУД	Планируемые результаты
Лёгкая атлетика и подвижные игры 26 ч					
1	1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	1	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	<ul style="list-style-type: none"> получают первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2	2	Основные способы передвижений человека	1	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	
3	3	История возникновения физической культуры.	1	- планировать свои действия при выполнении ходьбы,	
4	4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	1		
5	5	Построение в шеренгу и колонну	1		

6	6	Строевые команды	1	<p>разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки; Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. • Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
7	7	Бег и его разновидности.	1		
8	8	Эстафетный бег.	1		
9	9	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	1		
10	10	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	1		
11	11	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.	1		
12	12	Прыжок в длину с места.	1		
13	13	Прыжок в длину с места.	1		
14	14	Челночный бег 3х10 м.	1		
15	15	Преодоление полосы препятствий.	1		
16	16	Метание - одно из древних физических упражнений	1		
17	17	Метание в вертикальную цель.	1		
18	18	Метание в вертикальную цель.	1		
19	19	Лёгкая атлетика - королева спорта	1		
20	20	Лёгкая атлетика - королева спорта	1		
21	21	Метание в горизонтальную цель.	1		
22	22	Как устроен человек.	1		
23	23	Броски набивного мяча (0,5 кг).	1		
24	24	Прыжки через качающуюся скакалку	1		
25	25	Преодоление препятствий.	1		

26	26	Подвижные игры.	1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
Гимнастика с основами акробатики 12 ч					
27	1	История развития гимнастики	1	- мотивационная основа на занятия гимнастикой;	<p>приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;</p> <p>- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений; • правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур,
28	2	Осанка человека.	1	- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	
29	3	Формирование правильной осанки.	1	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	
30	4	Положение «группировка».	1	двигательных качеств (гибкости);	
31	5	Утренняя гимнастика.	1	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	
32	6	Развитие гибкости	1	- <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i>	
33	7	Перекаты в «группировке».	1	- адекватно воспринимать оценку учителя;	
34	8	Физкультурные минутки.	1	- оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
35	9	Развитие силы	1	- осуществлять анализ выполненных действий;	
36	10	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	1	- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;	
37	11	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1	-	
38	12	Лазанье по гимнастической скамейке	1		

Самбо 10 ч					
39	1	История и развитие самбо в России, Тест по технике безопасности.		<p>- развить представления о мире спорта;</p> <p>- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;</p> <p>Воспитывать нравственные и волевые качества;</p> <p>- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;</p> <p>- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;</p> <p>-формировать потребность ведения здорового образа жизни</p>	<p>научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;</p> <p>- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; Развить двигательные способности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; <p>соблюдать технику безопасности при выполнении заданий</p> <p>уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
40	2	Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Выдающиеся спортсмены России			
41	3	Беседы по патриотическому воспитанию:			
42	4	Успехи российских борцов на международной арене			
43	5	Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.			
44	6	Россия – великая спортивная держава.			
45	7	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад,			
46	8	кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту,			
47	9	кульбит, колесо, ходьба на руках.			
48	10	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.			
Подвижные игры на основе баскетбола 14 ч.					
49	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай –	1	<p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>- учитывать правило в планировании и</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.</p>

		поймай».		контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов.
50	2	Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.
51	3	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»	1	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий	Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.
52	4	Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	1	- выражать творческое отношение к выполнению заданий	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов.
53	5	Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	1	- уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.
54	6	Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	- развитие координационных способностей	Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.
55	8	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола. «Круговая лапта»	1		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов.
56	8	Совершенствовать технику бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	1		Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм.
57	9	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Разучить и выполнять ходьбу с остановкой по сигналу учителя.
58	10	Урок-эстафета. Эстафеты. «Забрось мяч в кольцо». «Борьба за мяч»	1		Иметь представление о физических качествах человека. Участвовать в беседе о физических качествах человека.
59	11	Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1		Характеризовать показатели физического развития.
60	12	Обучение технике бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1		

61	13	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола. «Круговая лапта»	1		
62	14	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1		

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3x10 м						
6	10,2 и ниже	11,2-10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6-11,0	12,1 и выше
7	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
8	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и выше
9	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и выше
10	8,6 и ниже	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол-во раз)			Вис (с)			
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
6	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже

8	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Наклон вперед из седа ноги врозь (см)						
6	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
7	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
8	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже

КОНТРОЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕННОСТИ

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Кроссовый бег 800м. (мин.с)	6.00	6.10
К координации	Челночный бег 3x10м. (с)	11.0	11.5
	Удержание тела в равновесии на гимнастической скамейке в позе «ласточка» (с)	30.0	30.0

Коды оценивания

	Уровни.
--	---------

	Высокий	Средний	Низкий
Мальчики.			
Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6.5	7,5
Прыжок в длину с места (см)	139	130	114
Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз)	7	5	0
Кроссовый бег 800м. (мин.с)	4,20	5.00	6,30
Передвижение на лыжах на 1.5км.		Без учета времени	
Челночный бег 3x10м. (с)	11,8	11.0	13,9
Удержание тела в равновесии на гимнастической скамейке в позе «ласточка» (с)	25,0	30.0	37.0
Девочки			
Бег 30м с высокого старта (с)	6,5	7.0	8,0
Прыжок в длину с места (см)	132	125	109
Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз)	6	4	0
Кроссовый бег 800м. (мин.с)	5,30	6.10	7,30
Челночный бег 3x10м. (с)	12,3	11.5	13,0
Удержание тела в равновесии на гимнастической скамейке в позе «ласточка» (с)	25,0	30.0	37,0