

I. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У учащихся 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;

Метапредметные результаты:

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:

-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;

-устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

группировать народные игры по национальной принадлежности;

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.

Предметные результаты:

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;

- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;

-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 вперёд
 - 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;
 - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон выполнять повороты переступанием;
 - 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.

II. Содержание.

Знания о физической культуре. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры, их история. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Составление режима дня. Личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Лёгкая атлетика. *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Тестирование бега на 30 м,с. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование 6-минутного бега .

Подвижные и спортивные игры. Правила в игре, их значение. Правила организации и проведения игр. Правила проведения эстафет. Эстафеты с обручем, мячом.

Бросок и ловля мяча на месте Ловля мяча на месте в парах. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, в шаге, в медленном беге. Ведение мяча в парах, индивидуально.

Игры: «К своим флажкам», «Лиса и куры», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Метко в цель» «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Бросай, поймай», «Играй, играй, мяч не теряй», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Не оступись», «Мяч по кругу», «Передай другому», «Школа мяча», «У кого меньше мячей», «Точный расчет», «Два мяча», «Рыбаки и рыбки».

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке, по бревну; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Тестирование подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине и на высокой из виса.

Тестирование наклона вперёд из положения сидя.

Лыжная подготовка. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе. Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок, с палками. Скользящий шаг на лыжах «змейкой» и обгон.

Повороты переступанием на месте. Торможение падением.

III. Тематическое планирование

№ п\п	Раздел и тема	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	2 ч.
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физически ми упражнениями. Вводный инструктаж. Интегрированный урок с окружающим миром.	1ч.
	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	1ч.
2.	Легкая атлетика	12ч.
	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну. Инструктаж по ТБ. Интегрированный урок с литературным чтением.	1ч.
	Беговая змейка. Интегрированный урок с окружающим миром.	1ч.
	Тестирование бега на 30 м,с. Понятие «короткая дистанция».	1ч.
	Бег 1 км, без учёта времени. Интегрированный урок с	1ч.

	литературным чтением.	
	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Интегрированный урок с окружающим миром.	1ч.
	Бег с преодолением препятствий.	1ч.
	Прыжки на одной ноге на двух на месте.	1ч.
	Прыжки с продвижением. Интегрированный урок с окружающим миром.	1ч.
	Тестирование прыжка в длину с места.	1ч.
	Прыжки через скакалку. Интегрированный урок с литературным чтением.	1ч.
	Упражнения с малым мячом. Интегрированный урок с окружающим миром.	1ч.
	Метание малого мяча в цель.	1ч.
3.	Знания о физической культуре	4 ч.
	«Зачем нужен режим дня?» Личная гигиена. Интегрированный урок с литературным чтением.	1ч.
	Простейшие закаливающие процедуры. Интегрированный урок с окружающим миром.	1ч.
	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1ч.
	Олимпийские игры, их история.	1ч.
4.	Подвижные и спортивные игры	13 ч.
	Правила в игре, их значение. Интегрированный урок с литературным чтением.	1ч.
	Игра «К своим флажкам». Правила поведения и безопасность. Интегрированный урок с окружающим миром.	1ч.
	Игра «Лиса и куры». Интегрированный урок с литературным чтением.	1ч.
	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр. Интегрированный урок с окружающим миром.	1ч.
	Игра «Кто дальше бросит».	1ч.
	Игра «Пятнашки». Интегрированный урок с литературным чтением.	1ч.
	Игра «Прыгающие воробушки».	1ч.
	Игра «Метко в цель».	1ч.
	Правила проведения эстафет.	1ч.
	Эстафеты с обручем.	1ч.
	Игра «Караси и щука».	1ч.
	Эстафеты с мячом.	1ч.
	Игра «Зайцы в огороде».	1ч.
5.	Гимнастика с основами акробатики.	15ч.
	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». Инструктаж по ТБ.	1ч.
	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками.	1ч.
	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	1ч.
	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	1ч.
	Упоры, виды упоров.	1ч.
	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	1ч.
	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1ч.
	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и	1ч.

	спиной к опоре.	
	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1ч.
	Лазанье по канату.	1ч.
	Тестирование подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине и на высокой из виса.	1ч.
	Произвольное преодоление простых препятствий.	1ч.
	Тестирование наклона вперёд из положения сидя.	1ч.
	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. Специальные дыхательные упражнения.	1ч.
	Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения.	1ч.
6.	Лыжная подготовка	21 ч.
	Организуемые команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе. Инструктаж по ТБ	1ч.
	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1ч.
	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1ч.
	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1ч.
	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	1ч.
	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1ч.
	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1ч.
	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1ч.
	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1ч.
	Поворот переступанием на лыжах с палками	1ч.
	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок	1ч.
	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками	1ч.
	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	1ч.
	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	1ч.
	Игра «На буксире».	1ч.
	Эстафеты на лыжах.	1ч.
	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	1ч.
	Передвижение на лыжах змейкой и обгон	1ч.
	Игра «Попади в ворота».	1ч.
	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1 ч.
	Торможение падением на лыжах	1ч.
7.	Подвижные и спортивные игры	22ч.
	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай».	1ч.
	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай».	1ч.
	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1ч.
	Игра «Кто дальше бросит».	1ч.
	Игра «Метко в цель».	1ч.
	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1ч.
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1ч.
	Ловля мяча на месте и в движении.	1ч.
	Игра «Не оступись».	1ч.
	Игра «Мяч по кругу».	1ч.
	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1ч.
	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1ч.
	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1ч.
	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1ч.
	Ведение мяча в парах.	1ч.

	Игра «У кого меньше мячей».	1 ч.
	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1 ч.
	Игра «Точный расчет».	1 ч.
	Эстафеты с гимнастическим обручем.	1 ч.
	Игра «Два мяча».	1 ч.
	Совершенствование игры «Два мяча».	1 ч.
8.	Легкая атлетика	10 ч.
	Бег по размеченным участкам дорожки.	1 ч.
	Эстафеты с бегом на скорость.	1 ч.
	Тестирование челночного бега 3×10 м.	1 ч.
	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1 ч.
	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1 ч.
	Тестирование 6-минутного бега .	1 ч.
	Прыжки в высоту с места.	1 ч.
	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1 ч.
	Метание малого мяча с места на дальность.	1 ч.
	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	1 ч.
	Итого:	99 ч.