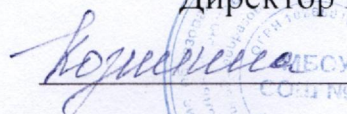


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
Ржевского городского округа

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №5

 /Козицина О.Е.

Приказ № 219/03-02

« 02 » сентября 2019 г.

Рабочая программа учебного курса
«Подвижные игры»
Для 1-4 классов
начальное общее образование

Составитель:

Ичитовкина Е.Л.

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

третьего урока по учебному предмету «Физическая культура» «спортивных и подвижных игр» для 1-4 классов.

Данная программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), с учетом примерной программы по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 и «Модульной программы третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений» и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введен третий час физической культуры.

Программа третьего урока физической культуры для 1-4 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Программа «Интерпретация известных спортивных и подвижных игр» имеет спортивное направление, которое характеризуется углубленным освоением обучающимися подвижных и

спортивных игр, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ПО ПРЕДМЕТУ

«Интерпретация известных спортивных и подвижных игр»

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, на преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 405 часов на ступени начального общего образования (из них 99 часов в 1 классе и по 102 часа во 2-4 классах).

Программа рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет в 1 классе – 33 часа, в 2-4 классах – 34 часа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;

- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные различия различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;*
- *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;*

- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*
- *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнёра;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
- *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;*
- *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;*
- *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1. формирование первоначальных 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. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

понимает моральные ценности российской культуры;

сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности; получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;

будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Материально-техническое обеспечение.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой

образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Библиотечный фонд:

- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- примерная основная образовательная программа основного общего образования;
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

1.	Мат гимнастический	7 шт.	
2.	Обруч	27 шт.	
3.	Скакалки	25 шт.	
4.	Гимнастическая скамейка	4 шт.	
5.	Мяч для метания	10 шт.	
6.	Стенка шведская	8 шт.	
7.	Мяч баскетбольный	24 шт.	
8.	Канат гимнастический	1 шт.	
9.	Мяч волейбольный	12 шт.	
10.	Мяч футбольный	1 шт.	
11.	Спортивный снаряд «мостик»	1 шт.	
12.	Коврик гимнастический	3 шт.	
13.	Теннисные мячи	6 шт.	
14.	Стол письменный	1 шт.	
15.	Баскетбольные щиты с кольцами	2 шт.	
16.	Корзина баскетбольная	2 шт.	
17.	Лыжные палки	24 пар	
18.	Лыжи	24 пар	
19.	Лыжные ботинки	24 пар	
20.	Шест гимнастический	1 шт.	
21.	Секундомер	3 шт.	
22.	Набор боулинг	2 шт.	
23.	Свисток	2 шт.	
24.	Кубики для челночного бега	2 шт.	
25.	Рулетка	2 шт.	
26.	Бревно гимнастическое	1 шт.	
27.	Палка гимнастическая	24 шт.	
28.	Сетка волейбольная	1 шт.	
29.	Стул для учителя	1 шт.	
30.	Шкаф для учебных пособий	2 шт.	
31.	Стеллаж для мячей	1 шт.	
32.	Мостик гимнастический	1 шт.	

33.	Козел гимнастический	1 шт.	
34.	Планка для прыжков в высоту	1 шт.	
35.	Стойка для прыжков в высоту	2 шт.	
36.	Баскетбольные щиты	2 шт.	
37.	Конусы	5 шт.	

Учебно – тематический план.

№	Тема	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 клас	4 клас
	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	4 ч.	4 ч.	8 ч.	8 ч.
	Игры с мячом, с прыжками, эстафеты	18 ч.	20 ч.	15 ч.	15 ч.
	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.
	Зимние забавы, народные игры	7ч.	6 ч.	7 ч.	7 ч.
Итого:		33 ч.	34 ч.	34 ч.	34 ч.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс						
№ урока	Тема урока	Кол- во час.	Элементы содержания	По плану	По факту	Примеча ние
1	2	3	4	5	6	7
Раздел «Подвижные игры на основе легкой атлетики» (4 часа)						
1	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	Инструктаж по ТБ. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки со скакалкой ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
2	Подвижные игры с элементами метания.	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Меткий стрелок». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			
3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Челночный бег. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
4	Эстафеты. Подвижные игры с элементами бега.	1	Равномерный бег 5 минут. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> . Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.			
Раздел «Подвижные игры» (8 часов)						
5	Техника безопасности во время занятий играми	1	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов». Умение организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.			
6	Подвижная игра «Вызов	1	ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.			

	номеров»		Подвижная игра «Вызов номеров». Составление режима дня.			
7	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	ОРУ с предметами. Подбрасывание мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Передал мяч – садись». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
8	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей.			
9	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие силовых способностей. Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см)			
10	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами; Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей			
11	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей			
12	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей			
Раздел «Подвижные игры на основе гимнастики» (4 часа)						
13	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей			

14	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей			
15	Подвижные игры на координацию, внимание, силу и ловкость.	1	Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.			
16	Подвижные игры на координацию, внимание, силу и ловкость.	1	Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.			
Раздел «Подвижные игры на основе лыжной подготовки» (7 часов)						
17	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1	Повороты на месте и в движении переступанием: «Солнышко». Прохождение дистанции «Змейкой». Развитие координационных движений			
18	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1	Спуск с горы в основной стойке, подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Игра «Попади в ворота». Развитие координационных движений			
19	Подвижные игры с	1	Спуск с горы в основной стойке, подъём ступающим и скользящим			

	элементами лыжной подготовки.		шагом. Торможение падением. Игра «Попади в ворота». Развитие координационных движений			
20	Подвижные игры элементами лыжной подготовки.	с 1	Спуск с горы в основной стойке, подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Игра «Попади в ворота». Развитие координационных движений			
21	Подвижные игры элементами лыжной подготовки.	с 1	Игра «Попади в ворота», «Юла», «Хитрый лис» Развитие координационных движений Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.			
22	Подвижные игры элементами лыжной подготовки.	с 1	Игра «Попади в ворота», «Юла», «Хитрый лис» Развитие координационных движений Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.			
23	Подвижные игры элементами лыжной подготовки.	с 1	Игра «Попади в ворота», «Юла», «Хитрый лис» Развитие координационных движений Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.			
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (10 часов)						
24	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему»	с 1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей			
25	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему»	с 1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей			
26	Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	с 1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра			

			«Перестрелка». Развитие координационных способностей			
27	Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей			
28	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
29	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
30	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
31	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.			
32	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
33	Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Козицина Ольга Евгеньевна

Действителен с 31.03.2021 по 31.03.2022