

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Титовская средняя общеобразовательная школа**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

директор МОУ Титовской СОШ:

\_\_\_\_\_ Артамонов С.П.

Приказ от 28.08.2015 г. № 104

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Уровень общего образования:** начальное общее, 1 класс

**на 2015 – 2016 учебный год**

**Количество часов – 92**

**Учитель:** Решетникова Галина Владимировна

**Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,**

**Программы для общеобразовательных учреждений УМК «Школа России» для 1 – 4 классов, составитель В.С. Кузин издательство Просвещение, 2011 г.**

**сл. Титовка  
2015 год**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Программа по физической культуре разработана на основе:*

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности;
- Планируемых результатов начального общего образования;
- Основной образовательной программы МБОУ Титовской СОШ на 2015 – 2016 учебный год.
- Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования
- УМК «Школа России» (Программа по физической культуре 1- 4 класс)

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## ***Общая характеристика курса***

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

Принимая во внимание задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение

межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программе В. И. Ляха, программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### ***Ценностные ориентиры содержания курса***

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути

является человек.

- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### ***Место курса в учебном плане***

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения предмета физическая культура в 1 классе отводится 99 часов из расчета 3 часа в неделю. По календарному учебному графику на 2015 – 2016 учебный год рабочая программа в 1 классе рассчитана на 92 урока.

1 четверть – 26 уроков

2 четверть – 19 уроков

3 четверть – 26 уроков

4 четверть – 21 уроков

### ***Содержание тем программы***

1 класс ( 92 часа)

#### ***Знания о физической культуре ( 3 часа )***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### ***Способы физкультурной деятельности (3 часа )***

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## ***Гимнастика с основами акробатики ( 35 часов)***

Организующие 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; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

## ***Легкая атлетика (22 часа )***

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.

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.

## ***Подвижные игры ( 29 часов )***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств. (в содержании соответствующих разделов программы)

## ***Порядок, формы и периодичность текущего контроля знаний, умений, навыков, промежуточной и итоговой аттестации учащихся***

Виды и формы текущего, промежуточного и итогового контроля учащихся проводятся согласно локальному акту «Положение о текущем контроле, успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ Титовской СОШ»

**Текущий контроль** успеваемости осуществляется учителем на протяжении всего учебного года и представляет собой процедуру проверки знаний учащихся в соответствии с образовательной программой соответствующего уровня, обеспечивает оперативное управление обучением учащихся и его корректировку.

### ***Промежуточный контроль***

В 1 классе не осуществляется. Во 2 – 4 классе по четвертям.

**Итоговый контроль** осуществляется по завершении изучения учебного материала в форме, определяемой приказом директора школы и решением педагогического совета.

### ***Формы контроля качества усвоения содержания учебных программ обучающихся***

**Устная проверка** – это устный ответ учащегося на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы.

**Тематический контроль** осуществляется по завершении изучения крупного блока(темы) в форме выполнения нормативов по физической подготовке.

Программой не предусмотрено проведение в 1 классе контрольных работ



## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:		Формы самостоятельной работы учащихся
			уроки	контрольные работы	
1	Знания о физической культуре.	3	3	–	отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
2	Способы физической культуры	3	3	–	
3	Гимнастика с основами акробатики	35	35	–	
4	Легкая атлетика	22	22	–	
5	Подвижные игры	29	29	–	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	–	

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ n/n	ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				ДАТА
			ПОЗНАВАТЕЛЬ- НЫЕ	РЕГУЛЯТИВ- НЫЕ	КОММУНИКА- ТИВНЫЕ	ЛИЧНОСТ- НЫЕ	
1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами.  Игра «По местам!»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	1.09
2	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования. Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах без	Формировать представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду; ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног,	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	3.09.

	определенного положения рук.	туловища, головы; ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.					
3	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Будь ловким!»	Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед слева и справа от натянутого шнура.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	7.09.
4	Первая помощь при травмах  Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	8.09.

		тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни					
5	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад.  Комплекс упражнений «Шел король по лесу».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить упражнения зрительной гимнастики; совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	10.09.
6	Комплекс упражнений «Шел король по лесу».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить упражнения зрительной	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	14.09.

		гимнастики; совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад.					
7	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево - вправо.	Формировать представления о правильной осанке; повторить сведения о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; совершенствовать выполнение прыжков на двух ногах с продвижением вперед – назад, влево – вправо; учить бегу с изменением направления по сигналу; повторить выполнение строевых упражнений, изученных ранее.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	15.09.
8	Спортивная одежда и обувь  Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	17.09.

	для занятий физическими упражнениями		объектами и процессами.	эталонном			
9	<p>Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков.</p> <p>Игра «Кот и мышь».</p>	<p>Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; повторить строевые упражнения; ознакомить и разучить технику челночного бега с переносом кубиков.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	21.09.
10	<p>Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков.</p> <p>Игра «Эстафета зверей».</p>	<p>Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; закрепить технику выполнения челночного бега с переносом кубиков.</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	22.09.
11	<p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований</p>	<p>Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как</p>	<p>Овладение базовыми предметными и межпредметными</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения</p>	24.09.

	самоконтроля	организм справляется с физическими нагрузками	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	положительно о отношения к учению	слушать и вступать в диалог	способа действия и его результата с заданным эталоном	
12	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительно о отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	28.09.
13	Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты. Упражнения со скакалкой.	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительно о отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	29.09.
14	Техника выполнения прыжков в длину	Обучить выполнению многоскоков.	Овладение базовыми предметными и межпредметными	Формирование социальной роли ученика. Формирование	Потребность в общении с учителем Умение	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	1.10.

	с места и многоскоков.		понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	положительног о отношения к учению	слушать и вступать в диалог	способа действия и его результата с заданным эталоном	
15	Первая помощь при травмах  Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.	В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительног о отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	5.10.
16	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.  Игра «Передай мяч».	Формировать представления о пользе физических упражнений для организма младшего школьника; повторить выполнение строевых упражнений; обучить выполнению многоскоков.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительног о отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	6.10.
17	Правила выполнения дыхательных	Формировать представления о правилах правильного дыхания при	Овладение базовыми предметными и межпредметными	Формирование социальной роли ученика. Формирование	Потребность в общении с учителем Умение	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	8.10.



	упражнений. Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину с разбега. Игра «Найди свой цвет!».	выполнении физических упражнений; ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	положительног о отношения к учению	слушать и вступать в диалог	способа действия и его результата с заданным эталоном	
18	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Совершенствован ие выполнения многоскоков.	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с метанием малого мяча в горизонтальную цель; повторить выполнение многоскоков.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительног о отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	12.10.
19	Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	Закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	13.10.
20	Закаливание организма.	Формировать представления о пользе	Овладение базовыми	Формирование социальной	Потребность в общении с	Волевая саморегуляция,	15.10.

	Совершенствован ие техники метания мяча в цель. Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	закаливания организма в осеннее время года; закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	учителем Умение слушать и вступать в диалог	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	
21	Оказание первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями. Совершенствова- ние техники метания. Игра «Попади в корзину».	Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос; повторить выполнение строевых упражнений; совершенствовать технику метания.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	19.10.
22	Упражнения с мячом большого диаметра	Совершенствовать навыки детей в перестроениях; отрабатывать элементы	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	20.10.
23	Упражнения с мячом большого диаметра	баскетбола (попадание мячом в корзину).	отношения между	отношения к учению	диалог	результата с заданным эталонном	22.10.

			объектами и процессами.				
24	Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом большого диаметра	Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях; отрабатывать элементы баскетбола (попадание мячом в корзину).	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	26.10.
25	Игра «Затейники».	Обучать передвижению в стойке баскетболиста при ведении мяча.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	27.10.
26	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом большого диаметра. Игра «Затейники».	Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; обучать передвижению в стойке баскетболиста при ведении мяча.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	29.10.

			процессами.				
27	Игровое упражнение «Удочка».	Формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	12.11.
28	Техника выполнения упражнений в лазании. Игровое упражнение «Удочка».	Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; повторить упражнения в перестроениях; обучить переноске гимнастических скамеек; формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	16.11.
29	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель».	Продолжить формирование представления о пользе занятий физическими упражнениями на организм человека; обучать лазанию по гимнастической стенке в вертикальном и	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	17.11.

		горизонтальном направлении; закрепить владение способом захвата руками за рейку гимнастической стенки.	объектами и процессами.				
30	Игра «Пожарные на учении». Веселые старты	Совершенствовать технику строевых упражнений; овладеть навыками ползания на четвереньках, на полчетвереньках, активизировать игровую деятельность учащихся посредством использования на уроке игровых упражнений, основанных на уже усвоенных движениях.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	19.11.
31	Совершенствован ие техники лазания и перелезания. Игра «Дождик».	Формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий упражнениями в спортивном зале; научить расчету по три; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	23.11.
32	Оказание первой помощи при ушибах.	Формировать представления об оказании первой помощи при ушибах,	Овладение базовыми предметными и межпредметными	Формирование социальной роли ученика. Формирование	Потребность в общении с учителем Умение	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	24.11.

	Гимнастические упражнения. Игра «Мяч о стенку».	которые могут возникнуть при занятиях физическими упражнениями	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	положительног о отношения к учению	слушать и вступать в диалог	способа действия и его результата с заданным эталоном	
33	Полоса препятствий.	Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительног о отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	26.11.
34	Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!».	Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительног о отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	30.11.
35	Обучение технике выполнения упражнений на равновесие.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительног	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	1.12.

	Комплекс упражнений «Скамеечка».	упражнений на равновесие, о режиме дня младшего школьника; закрепить лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, стоя на коленях, группировку из упора присев и из положения сидя на полу.	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	о отношения к учению	вступать в диалог	действия и его результата с заданным эталоном	
36	Закрепление техники выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	Научить подтягиваниям на горизонтальной скамейке; ознакомить с приставными шагами, шагами галопа в сторону под музыку; закрепить умение ходить по гимнастической скамейке.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	3.12.
37	Техника акробатических упражнений. Статистическое и динамическое равновесие. Комплекс упражнений «Акробат».	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений, о необходимости проведения профилактики нарушений осанки;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	7.12.

		учить переноске гимнастических матов, перелезанию через горку матов, лазанью по гимнастической стенке произвольным способом.					
38	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Научить кувыркаться вперед в группировке, ознакомить с комплексом общеразвивающих упражнений с палкой	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	8.12.
39	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра «Канатоходец».	Научить кувыркаться вперед в группировке, ознакомить с комплексом общеразвивающих упражнений с палкой	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	10.12.
40	Закрепление техники выполнения	Закрепить перекаат из группировки в приседе назад с возвращением в присед, приставные	Овладение базовыми предметными и межпредметными	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем. Умение	Формирование социальной роли ученика. Формирование	14.12.



	акробатических упражнений. Игра «Хитрая лиса».	шаги, шаги галопа в сторону.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	слушать и вступать в диалог	положительного отношения к учению	
41	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	Формировать представления о правилах безопасности при выполнении упоров и висов; научить выполнению упору и висам лежа на низком бревне; закрепить лазанье по гимнастической стенке.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	15.12.
42	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	Тренировать в выполнении упражнений на равновесие, висов, упоров; закрепить выполнение приставных шагов, шагов галопа в сторону под музыку.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	17.12.
43	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.	Тренировать в выполнении упражнений на равновесие, висов, упоров; закрепить	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	21.12.

	Комплекс упражнений «Дорожка».	выполнение приставных шагов, шагов галопа в сторону под музыку.	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	способа действия и его результата с заданным эталоном	вступать в диалог	отношения к учению	
44	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	Закрепить знания правил поведения при выполнении упражнений на равновесие; контроль усвоения прыжков в длину с места.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	22.12.
45	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	Закрепить знания правил поведения при выполнении упражнений на равновесие; контроль усвоения прыжков в длину с места.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	24.12.
46	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места						11.01.
47	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	12.01.

		школьника; ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	способа действия и его результата с заданным эталоном	вступать в диалог	отношения к учению	
48	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.						14.01.
49	Повторение изученных упражнений. Комплекс упражнений «Ветер на планете».	Проверить усвоение материала; закрепить знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	18.01.
50	Веселые старты.	формировать представления о двигательном режиме младшего школьника .	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	19.01.

51	Ознакомление с подвижными играми в зимний период. Совершенствование метания снежка. Игры: «Дед Мороз», «Снежное царство».	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени; укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	21.01.
52	Подвижные игры в зимний период. Катание на санках. Игровое упражнение «Смелые воробышки».	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени; укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	25.01.
53	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	26.01.

		подвижные игры.					
54	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	Продолжить формирование представлений о разнообразии акробатических упражнений, повторить перебрасывание мяча с руки на руку, удары мячом об пол и ловлю, прыжки вверх с доставанием рукой подвешенного предмета; ознакомить с комплексом упражнений; учить метанию мяча одной рукой с места в щит с расстояния 3 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	28.01.
55	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	1.02.
56	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Повторить знания о правилах безопасности при занятиях	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с учителем.	Формирование социальной роли ученика.	2.02.
57	Разучивание акробатических	Повторить знания о правилах безопасности при занятиях	Овладение базовыми предметными и	Волевая саморегуляция,	Потребность в общении с учителем.	Формирование социальной роли ученика.	4.02.

	упражнений. Игра «Лабиринт».	физическими упражнениями, о необходимости владения элементарными правилами оказания первой помощи при травмировании; повторить изученные акробатические упражнения.	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.		Умение слушать	Формирование положительного отношения к учению	
58	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при лазаниях и перелезаниях; учить передаче малого мяча другу другу и ловле мяча двумя руками.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	8.02.
59	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.						9.02.
60	Отработка техники метания и ловли мяча.	Развивать навыки метания и ловли, координацию движений.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	11.02.
61	Отработка техники метания и ловли мяча.						22.02.

			объектами и процессами.	эталонном			
62	Упражнение с теннисным мячом. Игра «Кто меткий?». Игровое упражнение «Передай мяч».	Совершенствовать технику упражнений с мячом	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	25.02.
63	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	Повторить правила безопасности при выполнении упражнений на равновесие;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	29.02.
64	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	Повторить технику бега при прохождении полосы препятствий.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	1.03.
65	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.						3.03.

			процессами.				
66	Изучение тестовых упражнений «Наклон вперед из положения сидя» .	Ознакомить с тестовыми упражнениями «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»; продолжить формирование представлений о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	10.03.
67	Изучение тестовых упражнений «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».	Ознакомить с тестовыми упражнениями «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»; продолжить формирование представлений о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	14.03.
68	Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?».	Формировать представления о важности проведения закаляющих процедур в весенний период времени; ознакомить с	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	15.03.



	«Переправа».	играми в весенний период времени.	существенные связи и отношения между объектами и процессами.	действия и его результата с заданным эталоном	диалог	к учению	
69	Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».	Формировать представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и спортивном зале; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	17.03.
70	Закрепление изученного. Игра «Дерево дружбы».	Формировать знания и представления об особенностях двигательного режима школьника в весенний период;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	21.03.

			объектами и процессами.	эталонном			
71	Комплекс упражнений «Поход по родному краю».	Формировать представления о влиянии занятий оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека; повторить повороты переступанием, прыжком, размыкание на ширину поднятых в стороны рук, технику челночного бега.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	22.03.
72	Метание. Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику метания и челночного бега; повторить тестовые упражнения «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	4.04.
73	Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее	Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	5.04.

	соберется?».	человека; закрепить технику метания и челночного бега; повторить тестовые упражнения «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	способа действия и его результата с заданным эталоном	вступать в диалог	отношения к учению	
74	Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	Продолжить обучение упражнениям с сохранением равновесия на кирпичиках и прыжкам с гимнастической скамейки; учить бегу на 30 м с высокого старта; продолжить формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений; развивать общую выносливость непрерывным бегом в течение 1-3 минут.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	7.04.
75	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля».	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий; разучить вис на перекладине на	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	11.04.

		согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки); учить бегу на 30 метров с высокого старта.	связи и отношения между объектами и процессами.	результата с заданным эталоном			
76	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	Разучить новые упражнения для ног; закрепить и совершенствовать вис на перекладине на согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки).	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	12.04.
77	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр и физических упражнений для проведения в весенний и летний периоды .	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	14.04.
78	Прыжки. Игра – сказка «Брыкающаяся	Формировать представления о необходимости экспресс-тестирования	Овладение базовыми предметными и межпредметными	Волевая саморегуляция, контроль в форме	Потребность в общении с учителем. Умение	Формирование социальной роли ученика. Формирование	18.04.

	лошадка». Игра «Конники-спортсмены».	уровня двигательной подготовленности младших школьников, о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние дыхательной системы; совершенствовать прыжки.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	слушать и вступать в диалог	положительного отношения к учению	
79	Безопасное падение. Игра «Кто самый внимательный?».	Продолжить формирование представлений о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека; научить правилам безопасного падения.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	19.04.
80	Подвижные игры. Бег на 1000 м.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 1000 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	21.04.

81	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны	Закрепить знание разученных строевых упражнений; формировать представления о выполнении наклонов вперед из положения лежа.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	25.04.
82	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны	Закрепить знание разученных строевых упражнений; формировать представления о выполнении наклонов вперед из положения лежа.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	26.04.
83	Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?».	Научить длительной ходьбе с преодолением несложных естественных препятствий, ориентированию на местности.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	28.04.

84	Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?».	Научить длительной ходьбе с преодолением несложных естественных препятствий, ориентированию на местности.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	3.05.
85	Игра «Конники-спортсмены».	Совершенствовать прыжки с препятствиями.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	5.05.
86	Подвижные игры. Бег на 60 м.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 60 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	10.05.

87	Подвижные игры. Бег на 100 м.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 100 м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	12.05.
88	Преодоление полосы препятствий.	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	16.05.
89	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	17.05.



90	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	19.05.
91	Техника безопасности в летний период. Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	Обобщить знания о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и водоемах в летнее время в период каникул; проверить представления об особенностях двигательного режима младшего школьника на летних каникулах.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	23.05.
92	Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	Обобщить знания о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и водоемах в летнее время в период каникул;	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	24.05.

		проверить представления об особенностях двигательного режима младшего школьника на летних каникулах.	отношения между объектами и процессами.	заданным эталоном			
--	--	--	---	-------------------	--	--	--

# МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

## *Учебно – методическое обеспечение*

### *Для учителя:*

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Концепция и программы для начальных классов «Школа России»  
Издательство Москва «Просвещение» 2010 год.  
Авторы Е.В. Алексенко, Л.П. Анастасова, В.Г. Горяев

Примерные программы по учебным предметам  
Стандарты Второго поколения

Поурочные разработки по физической культуре для 1 класса  
Издательство Москва «ВАКО» 2014 год

### *Для учащихся:*

Учебник, который входит в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

## ***Средства обучения***

Компьютер учителя

Мультимедийный видеопроектор

МФУ (принтер+сканер+копир)

Доска

Аудиомагнитофон

Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

Измерительные приборы

## ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование***

Стенка гимнастическая

бревно гимнастическое

козел гимнастический

конь гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая

скамейка гимнастическая

маты гимнастические

мячи

скакалки гимнастические

палки гимнастические

обручи гимнастические

### ***Информационное обеспечение***

Сайты: <http://interneturok.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://www.uroki.net/>

[www.nachalka.com](http://www.nachalka.com)

<http://stranamasterov.ru>

## ***Результаты изучения курса***

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты:***

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## ***Основные требования к уровню подготовки учащихся к концу 1 – го класса***

### ***Учащиеся должны знать:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

### ***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности



## ***Критерии и нормы оценок по физической культуре***

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

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки**

#### **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.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

## Контрольные упражнения

<i>Уровень</i>						
<i>Вид упражнений</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз)	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, (см)	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, (с)	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Титовской СОШ

от 27 августа 2015 года № 1

\_\_\_\_\_ Артамонова В.А.

