**Пояснительная записка**

-В соответствии с положением о структуре, порядке, разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) начального общего, основного общего и среднего общего образования.

-На основании ФГОС НОО.

-На основании примерной начальной образовательной программы начального образования.

-На основании образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №16».

-На основании учебного плана МБОУ «СОШ № 16», Чистопольского муниципального района.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012г) с учетом требований Регионального образовательного стандарта РТ и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной 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.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы-базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю в 1 классе-99 часов, во 2-3 классах-105 часов, в 4 классах- 102 часа.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области

физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиям.

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— 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;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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.

**Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта .

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Формы организации.**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы ,которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и выявление на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

Не обходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Содержание курса.**

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения.**

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**На материале гимнастики с основами акробатики.**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок.**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Содержание тем учебного курса для 1 класса.**

Знания о физической культуре.

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.

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.

Физическое совершенствование.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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.**

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.

**Лыжные гонки.**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Подвижные игры.**

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 «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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.

**Содержание тем учебного курса для 2 класса.**

**Знания о физической культуре.**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Легкая атлетика.**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Содержание тем учебного курса для 3 класса.**

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика.**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Содержание тем учебного курса для 4 класса.**

**Знания о физической культуре.**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

**Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика.**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**В соответствии с Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина от 24 марта 2014г. №172 с 1 сентября 2014г. в Российской Федерации вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа физического воспитания.**

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

**II ступень**

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Виды испытаний (тесты) | | Нормативы | | | | | | | | | |
|  | |  | | мальчики | | | | | девочки | | | | |
| Бронза | | Серебро | Золото | | Бронза | | Серебро | | Золото |
| 1 | | Бег 60 м | | 12,0 | | 11,6 | 10,5 | | 12,9 | | 12,3 | | 11,0 |
| 2 | | Бег 1000 м | | 6,30 | | 6,10 | 4,50 | | 6,50 | | 6,30 | | 6,00 |
| 3 | | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) | | 2 | | 3 | 5 | | - | | - | | - |
|  | | Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) | | - | | - | - | | 7 | | 9 | | 15 |
|  | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз) | | 9 | | 12 | 16 | | 5 | | 7 | | 12 |
| 4 | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты по выбору) | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | | 190 | | 220 | | 290 | 190 | | 200 | | 260 | |
|  | Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 130 | | 140 | | 160 | 125 | | 130 | | 150 | |
| 6 | Метание мяча в весом 150 гр (м) | | 24 | | 27 | | 32 | 13 | | 15 | | 17 | |
| 7 | Бег на лыжах 1 км | | 8.15 | | 7.45 | | 6.45 | 8.40 | | 8.20 | | 7.30 | |
|  | или на 2 км | | Без учета | | Без учета | | Без учета | Без учета | | Без учета | | Без учета | |
|  | или кросс на 2 км по пересеченной местности | | Без учета | | Без учета | | Без учета | Без учета | | Без учета | | Без учета | |
| 8 | Плавание без учета времени (м) | | 25 | | 25 | | 50 | 25 | | 25 | | 50 | |
|  | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | | 8 | | 8 | 8 | | 8 | | 8 | |
|  | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» | | 6 | | 6 | | 7 | 6 | | 6 | | 7 | |

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 2 |
|  | **Базовая часть** | 87 |
| 1. | **Укрепление здоровья и личная гигиена.**  Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Способы формирования правльной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.  Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).  Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.  Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. | В процессе урока |
| 2. | **Способы двигательной деятельности.** |  |
| 2.1. | **Подвижные игры**  «К своим флажкам». «Два мороза». «Пятнашки». «Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». «Лисы и куры».  «Кто дальше бросит». «Точный расчет». «Метко в цель». «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему».  «У кого меньше мячей». «Школа мяча». «Мяч в корзину». «Попади в обруч».  Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | 30 |
| 2.2. | **Гимнастика с элементами ак­робатики**  Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора  стоя на коленях. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке  в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Перелезание через гимнастического коня. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке);  ходьба по гимнастической скамейке; перешагавание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке, гимнастической скамейки. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движе­ниями рук. Комбинации (комплексы) общеразвива­ющих упражнений различной координа­ционной сложности. Сгибание и разгибание рук (ГТО). Поднимание туловища (ГТО). Подтягивание из виса (ГТО). Судейство соревнований по спортивной гимнастике. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки  Подвижные игры. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Борьба на руках на матах. Судейство соревнований | 18 |
| 2.3. | **Плавание.** Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.) Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Судейство соревнований по плаванию. Имитация на суше. | 6 |
| 2.4. | **Легкая атлетика**  Обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением2—3 препятствий по разметкам. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3х10м (ГТО); эстафеты с бегом на скорость. Бег 30м (ГТО). Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м; от 10 до 15 м. Бег 1000м (ГТО). Кросс по пересеченной местности (ГТО). Смешанное передвижение (ГТО). Прыжки в длину с разбега, прыжки в длину толчком двумя ногами (ГТО). Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; Через набивные мячи, веревочку (высота 30— 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Спортивное ориентирование. Судейство соревнований по легкой атлетике.  Игры с прыжками с использованием скакалки. Метание теннисного мяча (ГТО). Метание малого мяча с места на дальность, из поло­жения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м. Кроссовая подготовка бег до 1000 м. Бег по пересеченной местности. | 27 |
| 2.5. | **Лыжная подготовка**  Переноски надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000 м, эстафеты, судейство соревнований. | 21 |
| 3 | **Вариативная часть** | 15 |
| 3.1 | **Баскетбол:** Ведение мяча высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски двумя руками с места без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Судейство соревнований по баскетболу. | 11 |
| 3.2 | **Футбол:** ведение мяча правой и левой ногой. Обведение стоек, удар по неподвижному и катящему мячу. Игра по правилам мини-футбола. Судейство соревнований по мини- футболу. | 4 |
|  | **Итого** | 102 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССОВ**

Задачи физического воспитания учащихся 2 классов на­правлены на:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику пло­скостопия; содействие гармоническому физическому разви­тию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* 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 двигательных спо­собностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снаря­дах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопаснос­ти во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими уп­ражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к опреде­ленным 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.

**В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:**

**иметь представление:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;
* о способах и особенностях движений и передвижений чело­века, роли и значении психических и биологических процес­сов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообраще­ния при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового ана­лизаторов при их освоении и выполнении;
* терминологии разучиваемых упражнений, об их функцио­нальном смысле и направленности воздействия на организм;
* о физических качествах и общих правилах и способах их те­стирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о пра­вилах использования закаливающих процедур, профилактики  
  нарушений осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гим­настики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы на­грузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносли­вости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1,5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени  Без учета времени  Без учета времени | |
| К координа­ции | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выпол­нять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбе­га с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков поло­су из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; про­плывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с ко­лена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установ­ленную на расстоянии Юм для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бе­гать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выпол­нять строевые упражнения, рекомендованные комплексной про­граммой для учащихся 2 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног. туловища без предме­тов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обру­чем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнас­тической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на рас­стояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуще­ствлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высо­той 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов, вупор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее впе­ред и назад; **в** положении наклона туловища вперед (ноги в коле­нях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

***В подвижных играх:*** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на рас­стояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответствен­но подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплекс­но воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-бас­кетбол).

***Физическая подготовленность:*** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** самосто­ятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закалива­ющие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с це­лью укрепления здоровья и повышения физической работоспо­собности.

***Способы спортивной деятельности:*** осуществлять соревнова­тельную деятельность по одному из видов спорта (по упрощен­ным правилам).

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помо­гать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать това­рищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисципли­нированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные **и** ме­стные органы управления физическим воспитанием. Уровень фи­зической культуры других составляющих вариативной части (ма­териал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой шко­лой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Виды контроля, измерители** | **Планируемые результаты** (**УУД)** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетике | 1 | Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Бег на скорость 30 м | Познавательные: объяснять, для чего нужна ходьба и бег, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры | 03.09. |  |
| 2 | Бег с заданным темпом и скоростью Бег на скорость в заданном коридоре | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3-4 препятствий. ОРУ. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Сме­на сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы уп­ражнений на развитие физических качеств. Судейство соревнований по легкой атлетике | Оценить правильность выполнения | Познавательные: объяснять, для чего нужна ходьба и бег, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры | 04.09. |  |
| 3 | Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением. | 1 | Бег с изменением длины частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. ОРУ. Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скорост­ных способностей. Спортивное ориентирование. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Оценить правильность выполнения | Познавательные: объяснять, для чего нужна ходьба и бег, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры | 05.09 |  |
| 4 | Бег на результат *(30, 60 м).* | 1 | ОРУ. Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Судейство соревнований | Оценить правильность выполнения | Личностные: овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, питание) | 10.09 |  |
| 5 | Обычный бег с изменением направления. Спортивное ориентирование. | 1 | Обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Спортивное ориентирование. Развитие скоростно-силовых способностей | Оценить правильность выполнения | Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры | 11.09 |  |
| 6 | Метание теннисного мяча | 1 | Обычный бег чередование с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры | 12.09 |  |
| 7 | Метание теннисного мяча | 1 | Обычный бег чередование с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых способностей | Индивидуальное оценивание | Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 14.09 |  |
| 8 | Метание малого мяча | 1 | Название разучиваемых упражнений. Специально - беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Третий лишний». Разви­тие скоростно-силовых способностей | Индивидуальное оценивание | Личностные: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. | 18.09 |  |
| 9 | Бег 60м (ГТО). Метание малого мяча с места и на дальность | 1 | Бег 30 м (ГТО). ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | Индивидуальное оценивание | Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 19.09 |  |
| 10 | Челночный бег 3х10м | 1 | Челночный бег 3х10м (ГТО). ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. . Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 21.09 |  |
| 11 | Бег 1000м (ГТО) | 1 | ОРУ. Бег 1000м (ГТО). Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей | Индивидуальное оценивание | Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | 25.09 |  |
| 12 | Прыжки в длину с места | 1 | Прыжки в длину с места, с высоты до 40 см, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги. Равномерный бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба - 90 м).* Игра «Караси и щука». Развитие выносливости | Индивидуальное оценивание | Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | 26.09 |  |
| 13 | Смешанное передвижение (ГТО) | 1 | ОРУ. Смешанное передвижение (ГТО). Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Индивидуальное оценивание | Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | 28.09 |  |
| 14 | Прыжки в длину толчком двумя ногами (ГТО) | 1 | ОРУ. Прыжки в длину толчком двумя ногами (ГТО). Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Индивидуальное оценивание | Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. | 02.10 |  |
| 15 | Прыжки в длину с разбега (ГТО) | 1 | ОРУ. Прыжки в длину с разбега (ГТО). Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Индивидуальное оценивание | Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 03.10 |  |
| 16 | Учить выполнять легкоатлетическое упражнение «бег на короткое расстояние». Челночный бег 3\*10м | 1 | Бег в равномерном темпе. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег 3х10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | Текущий | Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 05.10 |  |
| 17 | Развитие скоростных качеств. Корректировка техники бега. | 1 | Техника выполнения низкого старта. Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по легкой атлетике | Индивидуальное оценивание | Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 09.10 |  |
| 18 | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала | 1 | Бег в равномерном темпе. ОРУ. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге прыжках и метаниях | Индивидуальное оценивание | Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов в учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | 10.10 |  |
| 19 | Техника безопасности и правила поведения на уроках подвижные игры | 1 | Научить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой. ОРУ. Подвижная игра «Светофор», «Бой петухов». Развитие выносливости. | Текущий | Познавательные: объяснять, для чего нужно знать и выполнять технику безопасности  для успешного проведения уроков физкультуры. | 12.10 |  |
| 20 | Подвижные игры на развитие координации | 1 | Развивать координацию посредством подвижных игр. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Влияние занятий спортом на организм человека и развитие его координационных и быстроты реакций. Игра «Слушай сигнал», «Светофор». Развитие координационных способностей. | Текущий | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. | 16.10 |  |
| 21 | Подвижные игры-названия и правила | 1 | Учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. ОРУ с предметами. Подготовка мест занятий. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Судейство соревнований. Эстафеты. | Индивидуальное оценивание | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. | 17.10 |  |
| 22 | Эстафеты на развитие быстроты реакции | 1 | Выполнение обязанностей помощника судьи. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Эстафеты с мячами. Развитие силовых способностей. | Ответы на вопросы | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 19.10 |  |
| 23 | Развитие быстроты, передача баскетбольного мяча. Подтягивание мальчики высокая перекладина, девочки из положения лежа | 1 | Научить выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных и физических качеств. Подтягивание мальчики высокая перекладина, девочки из положения лежа. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | Индивидуальное оценивание | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 23.10 |  |
| 24 | Развитие общей выносливости | 1 | Учить бегу в равномерном темпе. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга, «Бой петухов», «Часовые и разведчики», и т. п. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей. | Индивидуальное оценивание | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 24.10 |  |
| 25 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Круговые эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка», «Догонялки». Развитие координационных способностей | Индивидуальное оценивание | Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 26.10 |  |
| 26 | Эстафеты и подвижные игры | 1 | Научить организовать места занятий физическими упражнениями. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?», «Два мороза». Развитие координационных способностей. | Индивидуальное оценивание | Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Кто приходил?», «Два мороза» | 31.10 |  |
| 27 | Научить называть игры и формулировать их правила | 1 | Научить называть игры и формулировать их правила. Перешагивание через набивные мячи. Игра «Кто приходил?», «День и ночь». Развитие координационных способностей. Судейство соревнований. | Оценить правильность выполнения | Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Кто приходил?», «День и ночь» | 1.11 |  |
| 28 | Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация правила поведения и безопасности | 1 | Научить выполнять броски и ловлю мяча. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация правила поведения и безопасности. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | Индивидуальное оценивание | Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «К своим флажкам», «Слушай сигнал» | 09.11 |  |
| 29 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне | 1 | «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры» Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | Оценить правильность выполнения | Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 13.11 |  |
| 30 | Подвижные игры, эстафеты | 1 | «Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель» ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты с мячами и скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей | Индивидуальное оценивание | Личностные: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 14.11 |  |
| 31 | Техника безопасности на уроках гимнастики | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку. ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот» | Текущий | Познавательные: объяснять, для чего нужно знать и выполнять технику безопасности  для успешного проведения уроков физкультуры. | 16.11 |  |
| 32 | Кувырок назад; кувырок вперед | 1 | Строевые упражнения. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекататом стойка на лопатках. ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам» | Индивидуальное оценивание | Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга | 20.11 |  |
| 33 | Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках | 1 | Перестроение из одной шеренги в три уступами, перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад и перекататом стойка на лопатках. ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).*  Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам» | Индивидуальное оценивание | Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга | 21.11 |  |
| 34 | Лазанье по канату | 1 | Перестроение из одной шеренги в три уступами, перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия. ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты. Игра «Бой петухов». Судейство соревнований. Перетягивание каната. Развитие си­ловых качеств | Индивидуальное оценивание | Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим здоровьем. | 23.11 |  |
| 35 | Вис на согнутых руках, согнув ноги | 1 | Перестроение из одной шеренги в две. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. ОРУ с обручами. Эстафеты. Борьба на руках на матах. Игра «Не оши­бись!». Развитие гибкости | Текущий | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. | 27.11 |  |
| 36 | Опорные прыжки | 1 | Строевая подготовка. ОРУ с мячами. Опорные прыжки разбег наскок на гимнастический мат и приземление на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств | Оценить правильность выполнения | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. | 28.11 |  |
| 37 | Название гимнастических снарядов. Наклон вперед из положения сидя | 1 | Название гимнастических снарядов. Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с мячами. Вскок в упор на колени. Вис на гимнастической стенке: вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Наклон вперед из положения сидя. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Перетягивание каната. Развитие силовых качеств | Текущий | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. | 30.11 |  |
| 38 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с мячами. Вскок в упор на колени мальчики, девочки мах ноги врозь, полет, приземление стойка ноги вместе руки прямые в стороны. Вис на гимнастической стенке поднимание прямых ног. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Перетягивание каната. Развитие силовых качеств | Текущий | Личностные: развитие эстетических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и понимания. | 04.12 |  |
| 39 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с мячами. Выполнение опорного прыжка (страховка). Вис на гимнастической стенке поднимание прямых ног. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств | Индивидуальное оценивание | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения опорного прыжка | 05.12 |  |
| 40 | Кувырок вперед, стойка на лопатках | 1 | Правила поведения на занятиях гимнастики. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках мост с помощью и самостоятельно. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Игра «Иголочка и ниточка». Судейство соревнований. Развитие гибкости | Индивидуальное оценивание | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения лазанья по канату. Правила проведения во время подвижной игры «Иголочка и ниточка» | 07.12 |  |
| 41 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Лазание по канату в три приема | 1 | Страховка и само страховка на занятиях гимнастикой. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках мост с помощью и самостоятельно. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Игра «Запрещенное движение». Судейство соревнований. Развитие гибкости | Текущий | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения группировки и перекатов, правила проведения подвижной игры «Запрещенное движение» | 11.12 |  |
| 42 | Развитие гибкости | 1 | Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно*).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие гибкости. Игра «Точный поворот» | Индивидуальное оценивание | Личностные: формирование и проявление положительных качеств в личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | 12.12 |  |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук | 1 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с обручами. Игра «Лисы и куры». Перетягивание каната. Развитие скоростно-силовых качеств | Индивидуальное оценивание | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | 18.12 |  |
| 44 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 1 | Учить выполнять расчет по порядку. Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге. ОРУ. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание на высокой перекладине. Игра «Кто приходил?», «Третий лишний». Судейство соревнований. Развитие координационных способностей. | Текущий | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | 19.12 |  |
| 45 | Подтягивание из виса на низкой перекладине | 1 | Висы на перекладине и шведской стенке. Научить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. ОРУ. Игра «Кот и мыши», «Выше ноги от земли». Развитие координационных способностей. | Текущий | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. | 21.12 |  |
| 46 | Развитие гибкости, наклоны вперед сидя на полу, прокат спине назад, выполнение полу шпагата | 1 | Развитие гибкости: наклоны вперед сидя на полу, прокат спине назад, выполнение полу шпагата. Упражнения на растяжку мышц в разных положениях. ОРУ. Опорный прыжок. Игра «Колдунчики», «Кто приходил?» | Оценить правильность выполнения | Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. | 25.12 |  |
| 47 | Подтягивание из виса (ГТО) | 1 | Название гимнастических снарядов и элементов. ОРУ. Подтягивание из виса (ГТО). Прыжки на скакалке. Подводящие игры «Рыбак и рыбки» «Удочка», «Бой петухов». Развитие координации движений | Текущий | Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. | 26.12 |  |
| 48 | Сгибание и разгибание рук (ГТО). Поднимание туловища (ГТО) | 1 | Правила личной гигиены. ОРУ. Сгибание и разгибание рук (ГТО). Поднимание туловища (ГТО). Переползание (подражание животным), игры с пере- ползанием «Крокодил», «Обезьяна», «Змея». Развитие ловкости. | Текущий | Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. | 11.01 |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение переноски и надевание лыж. Подвижные игры на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.  Построение в шеренгу с лыжами в руках  Передвижение за учителем в колонне по одной лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Развитие быстроты. | Текущий | Познавательные: рассказывать и показывать т\б, требования к одежде и обуви, понятие об обморожении, правильно выполнять технику передвижений | 15.01 |  |
| 50 | Торможение «плугом» и упором | 1 | История зарождения ходьбы на лыжах и практическое применение лыж. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки попеременный двухшажный ход. Эстафеты с надеванием и снятием лыж. Переноска лыж в школу. Развитие скоростно-силовых ка­честв | Текущий | Регулятивные: корректировка действий при выполнение торможения | 16.01 |  |
| 51 | Прохождение дистанции до 500 метров | 1 | Основные требования к одежде и обуви. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 500 м. ОРУ по лыжной подготовке с палками. Поперемнно- двухшажный ход. Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых ка­честв | Текущий | Регулятивные: корректировка действий при выполнение торможения | 18.01 |  |
| 52 | Повороты переступанием в движении | 1 | Основные требования к одежде и обуви. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 500 м. ОРУ по лыжной подготовке с палками. Поперемнно- двухшажный ход. Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых ка­честв | Текущий | Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке. | 22.01 |  |
| 53 | Подъем «лесенкой» и «елочкой» | 1 | Понятие об обморожении. Правила построения и передвижения с лыжами до места занятий. Подъем «лесенкой» и «елочкой». ОРУ. Совершенствование техники попеременного - двухшажного хода . Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке. | 23.01 |  |
| 54 | Прохождение дистанции до 800 м | 1 | Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах. Прохождение дистанции до 800 м. ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств | Оценить правильность выполнения | Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке. | 25.01 |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1000 м | 1 | Понятие об обморожении. Торможение «плугом» и «упором». Передвижение скользящим шагом дистанции 1000 м на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.  Судейство соревнований. Развитие выносливости | Текущий | Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств в ее осуществления. | 29.01 |  |
| 56 | Ознакомление с попеременным - двухшажным ходом | 1 | Понятие об особенности дыхания, требования к температурному режиму. ОРУ. Ознакомление с попеременным- двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног передвижение 500-1000 м.  Спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой». Развитие выносливости | Текущий | Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств в ее осуществления. | 30.01 |  |
| 57 | Попеременный - двухшажный ход: посадка лыжника | 1 | Значение занятием спортом и закаливанием своего организма для укрепления здоровья. ОРУ. Попеременный - двухшажный ход: посадка лыжника: согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 500-1000 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Развитие скоростно – силовых качеств | Оценить правильность выполнения | Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств в ее осуществления. | 01.02 |  |
| 58 | Прохождение дистанции 1000 м (ГТО) | 1 | Какие правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции. ОРУ. Попеременный двухшажный ход прохождение дистанции 1000 метров (ГТО). Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног.  Развитие скоростно – силовых качеств | Текущий | Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 05.02 |  |
| 59 | Передвижение по учебной лыжне 1000 м | 1 | Учить одевать и снимать лыжи в экстремальных условиях. ОРУ. Попеременный - двухшажный ход: упражнения «самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону.  Передвижение по учебной лыжне 1000 м попеременным - двухшажным ходом. Развитие выносливости | Текущий | Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 06.02 |  |
| 60 | Спуск в основной стойке | 1 | Значение занятиями лыжной подготовкой для укрепления здоровья. ОРУ. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок). Эстафета. Судейство соревнований. Развитие выносливости | Текущий | Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе. | 08.02 |  |
| 61 | Преодоление подъема «лесенкой» | 1 | Учить держать равновесие при спуске. Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1000 м попеременным- двухшажным ходом в умеренном темпе. Развитие выносливости | Оценить правильность выполнения | Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе. | 12.02 |  |
| 62 | Техника безопасности при спусках и подъемах | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по  лыжной подготовки.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1,500 м со сменой ходов. Судейство соревнований. Развитие выносливости | Текущий | Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе. | 13.02 |  |
| 63 | Зимние игры с метанием в цель | 1 | Учить держать равновесие при спуске. ОРУ. Спуски с уклонов под 45 градусов. Эстафета с поворотом вокруг флажка. Передвижения на скорость на дистанции 1000 м. Зимние игры с метанием в цель. Развитие выносливости | Оценить правильность выполнения | Регулятивные: корректировка действий. | 15.02 |  |
| 64 | Катание со склона | 1 | Значение занятием спортом и закаливанием своего организма для укрепления здоровья. Поворот «плугом». Катание со склона. Прохождение дистанции до 1500 м. Игра с преодолением препятствий, игры с метанием. Развитие выносливости | Оценить правильность выполнения | Регулятивные: корректировка действий. | 19.02 |  |
| 65 | Преодоление полосы препятствий на лыжах из спусков | 1 | Построение в шеренгу и колонну, строевые упражнения. ОРУ на лыжах. Преодоление полосы препятствий на лыжах из спусков, подъемов и бега по кругу. Торможение и поворот «упором». Развитие координации движений | Текущий | Коммуникативные: умение слушать и понимать других. | 20.02 |  |
| 66 | Преодоление естественных препятствий | 1 | Построение в шеренгу и колонну, строевые упражнения. ОРУ на лыжах. Преодоление естественных препятствий. Спортивное ориентирование игра «Охота на лис». Судейство соревнований. Развитие быстроты | Оценить правильность выполнения | Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 22.02 |  |
| 67 | Прохождение дистанции 1000м | 1 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок). Эстафеты на лыжах. Развитие координации движений. | Текущий | Коммуникативные: умение слушать и понимать других. | 26.02 |  |
| 68 | Прохождение дистанции 1000м | 1 | Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Развитие координации движений. | Текущий | Коммуникативные: умение слушать и понимать других. | 27.02 |  |
| 69 | Прохождение дистанции 1000 м- девочки, 1,500 м – мальчики | 1 | Совершенствование лыжных ходов. ОРУ. Прохождение дистанции 1,500 м- девочки, 2000 м – мальчики (на результат). Зимние игры с метанием в цель. Эстафеты на лыжах. Судейство соревнований. Развитие выносливости | Текущий | Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. | 29.02 |  |
| 70 | Техника безопасности на уроках подвижные игры. | 1 | Техника безопасности и правила поведения на уроках подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. Игра «Овла­дей мячом», «Пустое место, «Белые медведи». Развитие координационных спо­собностей | Индивидуальное оценивание | Познавательные: объяснять, для чего нужно знать и выполнять технику безопасности для успешного проведения уроков физкультуры. | 04.03 |  |
| 71 | Эстафеты. Игра «Под­вижная цель» | 1 | Подвижные игры-названия и правила. ОРУ. Эстафеты. Игра «Под­вижная цель», «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Развитие координационных способностей. Судейство соревнований | Оценить правильность выполнения | Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. | 05.03 |  |
| 72 | Ловля и передача мяча в кругу | 1 | Организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом», «Точный расчет». Развитие координационных спо­собностей | Оценить правильность выполнения | Личностные: овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, питание) | 07.03 |  |
| 73 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | Правила подвижной игры для развития координации движений. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эста­феты. Игра «Попади в цель», Волк во рву» Развитие координационных спо­собностей | Индивидуальное оценивание | Личностные: овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, питание) | 11.03 |  |
| 74 | Эста­феты. Игра «Снайперы» | 1 | Правила безопасности для сохранения своего здоровья. ОРУ. Эста­феты. Игра «Снайперы», «Метко в цель», «Космонавты», «Пустое место». Развитие координационных спо­собностей | Текущий | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 12.03 |  |
| 75 | Командные действия в соперничестве в подвижных играх | 1 | Командные действия в соперничестве в подвижных играх. ОРУ. Эс­тафеты. Игры «Прыжки по полосам», «Белые медведи», «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | Индивидуальное оценивание | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 14.03 |  |
| 76 | Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр баскетбол | 1 | Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр баскетбол. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овла­дей мячом», «Пустое место, «Белые медведи». Развитие координационных спо­собностей | Текущий | Познавательные: играть в различные варианты подвижной игры | 18.03 |  |
| 77 | Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте | 1 | Спортивные игры-названия и правила. ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(ле­вой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Под­вижная цель», «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Развитие координационных способностей. Судейство соревнований | Индивидуальное оценивание | Познавательные: играть в различные варианты подвижной игры | 19.03 |  |
| 78 | Название и правила спортивных игр, инвентарь | 1 | Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных способностей. Учебная игра мини-баскетбол | Индивидуальное оценивание | Познавательные: играть в различные варианты подвижной игры | 01.04 |  |
| 79 | Тактические действия в защите и нападении | 1 | Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество игроков). ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных способностей. Учебная игра мини-баскетбол | Текущий | Познавательные: объяснять, для чего нужно знать и выполнять технику безопасности для успешного проведения уроков физкультуры | 02.04 |  |
| 80 | Игра в мини-баскетбол | 1 | Правила спортивной игры для развития координации движений. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эста­феты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо­собностей | Оценить правильность выполнения | Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции | 04.04 |  |
| 81 | Командные действия в соперничестве в спортивных играх | 1 | Командные действия в соперничестве в спортивных играх. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Оценить правильность выполнения | Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции | 08.04 |  |
| 82 | Поведение игроков в защите и нападении | 1 | Поведение игроков в защите и нападении. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Текущий | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | 09.04 |  |
| 83 | Индивидуальные действия в защите | 1 | Правила и судейство спортивной игры баскетбол. ОРУ. Индивидуальные действия в защите (вырывание и выбивание мяча). Учебная игра. Развитие координации движений | Текущий | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | 11.04 |  |
| 84 | Судейство соревнований | 1 | Перестроение из одной колонны в три. ОРУ. Индивидуальные действия в защите накрывание броска и в нападении выбивание мяча. Судейство соревнований. Учебная игра. Развитие координации движений | Текущий | Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов в учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | 15.04 |  |
| 85 | Передача мяча различными способами в движении | 1 | Строевая подготовка. ОРУ. Передача мяча различными способами в движении. Учебная игра баскетбол. Развитие координации движений | Оценить правильность выполнения | Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов в учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | 16.04 |  |
| 86 | Правила соревнований спортивной игры футбол | 1 | Правила соревнований спортивной игры футбол. ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебная игра - футбол. Развитие координационных способностей | Текущий | Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | 18.04 |  |
| 87 | Наклон вперед из положения, стоя (ГТО) | 1 | ОРУ. Наклон вперед из положения, стоя (ГТО). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | Оценить правильность выполнения | Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | 22.04 |  |
| 88 | Обведение стоек, удар по неподвижному мячу | 1 | Правила поведения во время игры футбол. ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой. Обведение стоек, удар по неподвижному мячу. Учебная игра. Развитие выносливости | Текущий | Личностные: развитие эстетических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и понимания. | 23.04 |  |
| 89 | Технико-тактические действия при организации защиты | 1 | Правила соревнований и судейство спортивной игры в футбол. ОРУ. Технико-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Развитие быстроты | Текущий | Личностные: развитие эстетических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и понимания. | 25.04 |  |
| 90 | Ведение правой и левой ногой | 1 | Правила игры в футбол. ОРУ. Ведение правой и левой ногой обведение стоек с правой и левой стороны. Игра «К своим флажкам» «Метко в цель». Развитие быстроты. Судейство соревнований по футболу | Оценить правильность выполнения | Личностные: развитие эстетических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и понимания. | 29.04 |  |
| 91 | Обведение стоек с правой и левой стороны | 1 | Ведение правой и левой ногой обведение стоек с правой и левой стороны. ОРУ. Игра «К своим флажкам» «Метко в цель». Развитие быстроты. Судейство соревнований по футболу | Текущий | Познавательные: играть в различные варианты подвижной игры | 30.04 |  |
| 92 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков. ОРУ. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Технико-тактические действия при организации защиты и нападения. Судейство соревнований. Развитие быстроты | Текущий | Познавательные: играть в различные варианты подвижной игры | 02.05 |  |
| 93 | Отбор мяча у соперника | 1 | Поведение игроков в защите и нападении. ОРУ. Технико-тактические действия при организации защиты и нападения. Судейство соревнований Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). | Оценить правильность выполнения | Познавательные: играть в различные варианты подвижной игры | 06.05 |  |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 метров | 1 | Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Влияние физических упражнений на состояние здоровья. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с мячами. ОРУ с мячами. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Игра «К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки». Развитие быстроты | Текущий | Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. | 07.05 |  |
| 95 | Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 метров (ГТО) | 1 | Приобщение вести дневник самонаблюдения. Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ с гимнастическими палками. Метание теннисного мяча в цель (ГТО). Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Развитие выносливости | Текущий | Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. | 09.05 |  |
| 96 | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча | 1 | Причины травматизма на занятиях физической культурой. Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ с гимнастическими палками. Метание и ловля теннисного мяча. Игра «Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель» | Оценить правильность выполнения | Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. | 13.05 |  |
| 97 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | Понятие об общих и индивидуальных основах гигиены. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» разбег толчок полет приземление. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | Текущий | Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | 14.05 |  |
| 98 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» разбег толчок полет приземление. Тройной прыжок с места. Игра «Выше ноги от земли». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | Оценить правильность выполнения | Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. | 16.05 |  |
| 99 | Правила использования закаливающих процедур | 1 | Правила использования закаливающих процедур, профилактика заболеваний. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Личностные: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. | 20.05 |  |
| 100 | Кросс по пересеченной местности (ГТО) | 1 | ОРУ. Кросс по пересеченной местности (ГТО). Игра «Волк во рву». Развитие скоростных и координационных способностей. Судейство соревнований по легкой атлетике Игра в мини - футбол. | Текущий | Личностные: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. | 21.05 |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов | 1 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра в мини - футбол | Оценить правильность выполнения | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | 23.05 |  |
| 102 | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) | 1 | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра в мини - футбол | Текущий | Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. | 27.05 |  |

**Уровень физической подготовленности учащихся** 9**—10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Воз-  рост,  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост­ные | Бег 30 м, с | 9  10 | 6,8  6,6 | 5,7  5,6 | 5,4  5,0 | 7,0  6,6 | 6,0  5,6 | 5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челноч­ный бег Зх10м, с | 9  10 | 10,2  9,9 | 9,3  9,0 | 8,8  8,6 | 10,8  10,6 | 9,7  9,5 | 9,3  9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 9  10 | 120  130 | 150  160 | 175  185 | 110  120 | 150  155 | 160  170 |
| 4 | Выносливость | 6-минут­ный бег, м | 9  10 | 800  850 | 1000  1050 | 1200  1250 | 600  650 | 900  950 | 1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 9  10 | 1  2 | 3-5  4-6 | 7,5  8,5 | 2  3 | 9  10 | 13,0  14,0 |

**Критерии оценивания теорию физической культуры**

**Оценка «5» ставится в том случае, если учащийся:**

* Знает об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;
* о способах и особенностях движений и передвижений чело­века, роли и значении психических и биологических процес­сов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообраще­ния при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового ана­лизаторов при их освоении и выполнении;
* терминологии разучиваемых упражнений, об их функцио­нальном смысле и направленности воздействия на организм;
* о физических качествах и общих правилах и способах их те­стирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о пра­вилах использования закаливающих процедур, профилактики  
  нарушений осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Оценка «4» ставится:**

если ответ удовлетворяет основным требованиям и ответу на оценку «5», но учащийся не использует собственный план ответа, новые примеры, не применяет знания в новой ситуации, не использует связи с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов. Ответ содержит неточности в изложении материала, фактов, определения понятий, объяснение взаимосвязей и выводов. Неточности исправляются при ответе на дополнительные вопросы.

**Оценка«3» ставится:**

если большая часть ответа удовлетворяет требованиям и ответу на оценку **«4»,** но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы и допущены неточности: учащийся обнаруживает понимание учебного материала при недостаточной полноте усвоения понятий или последовательности изложения материала, затрудняется в показе на примерах.

**Оценка «2» ставится:**

если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

* Уровни физической подготовленности учащихся соответствуют следующим оценкам:

Низкий - 3

Средний - 4

Высокий - 5

**Источники информации и средства обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Литература для учителя** | **Литература для ученика** |
| 1. Физическая культура. 1-4 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011  2. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 5-7 кл. - М., 2011.  3. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2009.  4. Физкультура: методика преподавания. Спортивные и подвижные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2008.  5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2008.  6. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2009.  7. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2008.  8. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М.,2007.  9. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2008.  10. Журнал «Физическая культура в школе». стр.58 | 1. Физическая культура 1-4 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011г. |