**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» составлена на основании:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной основной образовательной программы и авторской учебной программы Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадина «Физическая культура» (М., БАЛАСС, 2012г);

- с учебным планом МБОУ НОШ №30 на 2013-2014 учебный год;

- с годовым календарным учебным графиком МБОУ НОШ №30 на 2013-2014 учебный год, утвержденным директором ОУ

 и согласованного департаментом образования Администрации города.

- с образовательной программой МБОУ НОШ №30 для 1-3 классов2013-2014 учебного года.

Программа рассчитана на 2ч. в неделю.

- в первом полугодии – 2 ч. в неделю; всего 32 часа.

- во втором полугодии - 2 ч. в неделю; всего 34 часа.

Годовое количество часов по учебному предмету составляет 66 часов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Сроки | Кол-вочасов |
| I четверть | 02.09.13-01.11.13 | 18 |
| II четверть | 11.11.13-27.12.13 | 14 |
| III четверть | 13.01.14-21.03.14 | 17 |
| IV четверть | 31.03.14-28.05.14 | 17 |
| **Итого** |  | **66** |

Рабочая программа предполагает использование учебно-методических средств обучения по курсу «Физическая культура»:

- учебных пособий для учащихся:

 Физическая культура. 1-2кл. Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина; М.,БАЛАСС, 2011г.

- методического пособия для учителя:

Л.Б. Кофман, Г.И. Погодаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: издат. «Физкультура и спорт» 2012г.

П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры. Волгоград; издат. «Учитель» 2012г.

Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина, В.Э.Цандыков. Физическая культура. 1-4класс. Методические рекомендации для учителя. М., БАЛАСС, 2012г.

Рабочая программа направлена на формирование предметных знаний, умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

 Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

 Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

 **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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

 Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является 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, её 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 обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– 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 межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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.

**II. Требования к результатам освоения учебного предмета**

 **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 метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

С целью реализации содержания учебной программы в полном объеме и на основании Положения об организации учебного процесса в актированные дни и период карантина предусмотрены компенсационные занятия и самостоятельное выполнение работ с последующей коррекцией знаний учащихся.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, миро- здания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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.

**Метапредметными 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 её 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 инвентарём 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 подсчёт 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.

**III. Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре.**

 **Физическая культура.**

Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. История появления физических упражнений. Важность физической культуры

в развитии человечества. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.

 **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

 **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития

основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

 **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

 **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

 **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

 **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.**

 ***Акробатика. Строевые упражнения.*** Основная стойка. Построение в колоннупо одному. Построение в шеренгу.Построение в круг. Группировка.Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упорастоя на коленях. Развитие координационных способностей. Названиеосновныхгимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.

 ***Равновесие. Строевые упражнения****.* Перестроение по звеньям, по заранееустановленнымместам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые встороны руки. ОРУ с обручами. Стойкана носках, на гимнастической скамейке.Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагиваниечерез мячи.Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагоммарш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.

 ***Опорный прыжок, лазание.*** Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.

**Лёгкая атлетика.**

 ***Ходьба и бег.*** Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и

60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.

 ***Прыжки.*** Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижные игры.

 ***Метание мяча.*** Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

**Подвижные и спортивные игры.**

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

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

 Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре издательства «Баласс».

• *Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина,* «Физическая культура», учебники, книга 1 для 1–2-го класса

**Распределение программного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **1-й класс** |
| Знания о физической культуре  | 3 ч. |
| Способы физкультурной деятельности  | 3 ч. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность  | 3 ч. |
|  Гимнастика с основами акробатики | 16 ч. |
| Лёгкая атлетика  | 14 ч. |
|  Лыжные гонки. | 12 ч. |
|  Подвижные и спортивные игры | 16 ч. |
| **Итого:**  | **66 ч.** |

.

**IV. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания (сюжетная линия)** | **Предметная деятельность учащихся** | **Примечание (информационно-методическое обеспечение)** | **Дата проведения** |
| **План** | **Факт** |
| **Наименование раздела: знания о физической культуре****Трудоемкость: 1 час** |
| 1 | Вводный инструктаж. Понятие о физической культуре. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Вводный инструктаж. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Значение понятия «физическая культура». Научиться строиться в шеренгу и колонну.  | Объяснять значение понятия «физическая культура».Определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека. Знать правила поведения на уроках физической культуры. Освоить построение в шеренгу и колонну. | Журнал по ТБИнструкцииИнвентарь для занятий |  |  |
| **Наименование раздела: Легкая атлетика****Трудоемкость: 7 часов** |
| 2 | Первичный инструктаж на рабочем месте. Высокий старт с последующим ускорением | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте. Беседа об основных способах передвижения человека. Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Высокий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «Ловишка». | Определять основные способы передвижения человека. Отличать повороты налево и направо. Уметь выполнять разминку в движении. Понимать правила тестирования бега на 30м с высокого старта. | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, разметочные фишки. |  |  |
| 3 | Беговая подготовка. | Комплексный | 1 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие быстроты. | Познакомиться с разновидностями бега. Ис­пользовать разные виды бега. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учи­теля. Соблюдать правила игры. | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, разметочные фишки. |  |  |
| 4 | Челночный бег 3x10 м. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Воро­бьи, вороны». Развитие координации движений. | Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. Выполнять упражнения на координацию движений. Соотносить упражнения с разви­тием определённых физических качеств. | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, разметочные фишки. |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | 1 | Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.  | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Гуси-лебеди» Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей, ручка. |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки вверх на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Воро­бьи, вороны». Развитие прыгучести. | Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд. Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений. | Секундомер, свисток, рулетка, сектор для прыжков в длину, тетрадь для записей, ручка. |  |  |
| 7 | Метание мяча. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 |  Беседа о возникновении метания. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13—15 см). Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра «Совушка».  | Работать с информацией. Участвовать в бесе­де по теме. Разучить и выполнять правиль­ный хват малого мяча. Следовать инструкциям учителя при выпол­нении упражнений на метание. Выявлять ха­рактерные ошибки при выполнении метания в цель.  | Секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей, ручка, мячи для метания, скакалка.  |  |  |
| 8 | Мета­ние малого мяча в цель. |  |  | Упражнения для развития меткости во время мета­ния в цель. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Совушка». | Проявлять меткость во время метания в цель. Согласовывать действия партнёров в игре. | Секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей, ручка, мячи для метания. |  |  |
| **Наименование раздела: Способы физкультурной деятельности****Трудоемкость: 1 час** |
| 9 | Режим дня и его планирование. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | Правильно составлять и применятьв жизни режим дня. Выполнять различные комплексы упражнений. Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.  | Методический материал. |  |  |
| **Наименование раздела: Подвижные и спортивные игры** **Трудоемкость: 9 часов** |
| 10 | ТБ при занятиях подвижными и спортивными играми. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | ТБ при занятиях при занятиях подвижными и спортивными играм. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Передача мячей в колоннах». Развитие скоростно-силовых способностей. | Умение выполнять упражнение по образцу учи­теля. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Общаться и взаимодействовать в игро­вой деятельности. | Секундомер, свисток, баскетбольные мячи, фишки. |  |  |
| 11 | Ловля и броски мяча в парах. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | Осваивать технически правильное вы­полнение передач и ловли мяча различными способами. Умение выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учеников. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Передача мячей в колоннах».  | Секундомер, свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 12 | Ловля и броски мяча в парах. | Комплексный | 1 | Разминка с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Осваивать вы­полнение бросков и ловли мяча. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Секундомер, свисток, резиновые мячи, баскетбольные мячи. |  |  |
| 13 | Подвижная игра «У кого меньше мячей». | Комплексный | 1 | Разминка с мячами. Прыжки через качающу­юся скакалку. Игра «У кого меньше мячей». Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплекс упражнений с мячами. Проявлять внимание и ловкость в игровой деятельности. | Секундомер, свисток, скакалки, баскетбольные мячи, инвентарь для эстафет. |  |  |
| 14 | Передача мяча в парах. | Изуче­ние нового материала | 1 | Упражнения с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.  | Осваивать вы­полнение передачи мяча снизу на месте. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Секундомер, свисток, баскетбольные мячи, инвентарь для эстафет. |  |  |
| 15 | Подвижные игры. | Комплексный | 1 | Комплекс упражнений, на­правленный на формирование пра­вильной осанки. Броски и ловля резинового мяча. Игра «У кого меньше мячей». | Выполнять комплекс, на­правленный на формирование пра­вильной осанки. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Секундомер, свисток, резиновые мячи, волейбольные мячи. |  |  |
| 16 | Передача мяча в парах. | Совершенствования  | 1 | Комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».  | Выполнять комплекс упражнений, на­правленный на развитие ловкости. Осваивать технически правильное вы­полнение передач и ловли мяча различными способами. Умение выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учеников. | Секундомер, свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 17 | Подвижная игра «Охотники и утки». | Комплексный | 1 | Комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости. Прыжки через качающу­юся скакалку. Подвижная игра «Охотники и утки». | Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Проявлять внимание и ловкость в игровой деятельности. | Секундомер, свисток, скакалки, баскетбольные мячи. |  |  |
| 18 | Подвижные игры с мячом. | Совершенствования  | 1 | Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Упражнения с мячами. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Охотники и утки». | Выполнять комплексы упражнений направленные на развитие различных физических качеств. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности | Секундомер, свисток, резиновые мячи, баскетбольные мячи. |  |  |
| **Наименование раздела: Способы физкультурной деятельности****Трудоемкость: 1 час** |
| 19 | Самостоятельные игры и развлечения | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Соблюдение правил в игре. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Методический материал. Инвентарь для подвижных игр. |  |  |
| **Наименование раздела: Гимнастика с основами акробатики****Трудоемкость: 16 часов** |
| 20 | ТБ при занятиях гимнастикой. Акробатика. Строевыеупражнения | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | ТБ при занятиях гимнастикой. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу. Группировка. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.Называть основные положения тела;выполнять строевые команды и упражнения;выполнять гимнастические и акробатические упражнения. Следовать указаниям учителя. | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, гимнастические маты. |  |  |
| 21 | Положение «группировка». | Комплексный | 1 | Беседа о пользе утренней гим­настики. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Пройти бесшумно».  | Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнас­тику. Следовать при выполнении инструкци­ям учителя. Выполнять группировку в различных положениях. | Секундомер, свисток, гимнастические маты. |  |  |
| 22 | Перекаты в груп­пировке. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | Выучить упражнения, направленные на раз­витие гибкости. Соотносить упражнения с развитием определённых физических ка­честв. Играть в подвижную игру «Воробьи, вороны». | Секундомер, свисток, гимнастические маты. |  |  |
| 23 | Акробатика.Строевыеупражнения | Совершенствования  | 1 | Беседа о физкультурных минутках. Комплекс упражнений для физкультурных минуток. Построения и перестроения. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Охот­ники и утки». | Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные ми­нутки. Выявлять характерные ошибки при выпол­нении перекатов в группировке вперёд-назад. Общаться и взаимодействовать в игровой де­ятельности. | Секундомер, свисток, гимнастические маты, волейбольный мяч. |  |  |
| 24 | Развитие силы. |  |  | Комплекс упражнений в па­рах, направленный на развитие силы. Перекаты вперёд-назад в группировке. Подвижная игра «Охот­ники и утки». | Выучить упражнения, направленные на раз­витие силы и уметь выполнять их в парах. Общаться и взаимодействовать в игровой де­ятельности. | Секундомер, свисток, гимнастические маты, волейбольный мяч. |  |  |
| 25 | Равновесие. Строевые упражнения | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения, направлен­ные на развитие равновесия. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Мышеловка». | Выполнять строевые упражнения. Разучить и выполнять упражнения, направ­ленные на развитие равновесия. Выполнять упражнения на гимнастической скамей­ке. | Секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические скамейки. |  |  |
| 26 | Равновесие. Строевые упражнения | Комплексный | 1 | Разминка, направ­ленная на развитие координации дви­жений. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Упражнения с гимнастическими палками. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Мышеловка». | Выполнять размин­ку, направленную на развитие координации движений. Выполнять размин­ку с гимнастическими палка­ми. Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на гимнастической скамейке. Общаться и взаимодействовать в игровой де­ятельности. | Секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические скамейки. |  |  |
| 27 | Развитие чувства равновесия. | Комплексный | 1 | Упражнения, направлен­ные на развитие равновесия. Ходьба на носках по гим­настической скамейке с поворотом. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | Разучить и выполнять упражнения, направ­ленные на развитие равновесия. Выполнять ходьбу на носках по гимнастической скамей­ке. | Секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки. |  |  |
| 28 | Равновесие. Строевые упражнения | Совершенствования  | 1 | Комплекс упражнений в па­рах, направленный на развитие гибкости. Перестроения. Размыкание и смыкания. Упражнения нагимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Змейка».  | Выполнять размин­ку, направленную на развитие гибкости. Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Общаться и взаимодействовать в игровой де­ятельности. | Секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки. мячи. |  |  |
| 29 | Опорный прыжок, лазание. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Общеразвивающие упражнения в движении. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамей­ке, стоя на коле­нях. Перелезание через коня. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | Разучить и выполнять лазанье по гимнасти­ческой стенке. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | Секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастический конь.  |  |  |
| 30 | Опорный прыжок, лазание. | Комплексный | 1 | Общеразвивающие упражнения в движении. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | Выполнять общеразвивающие упражнения в движении. Выполнять лазанье по гимнасти­ческой стенке. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Ниточка и иголочка». Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастический конь.  |  |  |
| 31 | Опорный прыжок, лазание. | Комплексный | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнас­тическую скамейку. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Подвижная игра «Запрещённое движение».  | Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. Перелезать через гимнастическую ска­мейку и горку матов. Общаться и взаимо­действовать в игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастический конь.  |  |  |
| 32 | Опорный прыжок, лазание. | Комплексный | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнас­тическую скамейку. Прыжок на горку матов. Подвижная игра «Запрещённое движение». | Выполнять лазанье и перелазание по гимнастической ска­мейке изученными способами. Запрыгивать на горку матов. Общаться и взаимо­действовать в игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастический конь. |  |  |
| 33 | Полоса препятс­твий. | Комплексный | 1 | Ходьба на носках по гим­настической скамейке. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Подвижная игра «Совушка». | Уметь сохранять равновесие на ограничен­ной площади опоры. Применять навыки ла­зания и перелезания в преодолении полосы препятствий. | Инвентарь для полосы препятствий, гимнастические маты, гимнастические скамейки. |  |  |
| 34 | Развитие гибкости. | Комплексный | 1 | Комплекс упражнений, на­правленный на развитие гибкости. Подвижная игра «Запрещённое движение». | Выучить упражнения, направленные на раз­витие гибкости. Соотносить упражнения с развитием определённых физических ка­честв. | Секундомер, свисток, гимнастические маты. |  |  |
| 35 | Спортивные ви­ды гимнастики | Комплексный | 1 | Беседа о спортивных видах гим­настики (спортивная, художественная, акробатическая, командная). Повторить изученные на уроках эле­менты акробатики. Упражнения со ска­калками. Подвижная игра «Запрещённое движение». | Работать с информацией о спортивных видах гимнастики. Выполнять изученные элемен­ты акробатики. Соблюдать правила игры. «Запрещённое движение». | Секундомер, свисток, гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки. |  |  |
| **Наименование раздела: Знания о физической культуре****Трудоемкость: 1 час** |
| 36 | Из истории физической культуры | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человека. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать значение физических упражнений в развитии человечества. Знать историю возникновения физической культуры. | Методический материал. |  |  |
| **Наименование раздела: Лыжная подготовка****Трудоемкость: 12 часов** |
| 37 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий физической культурой на свежем воздухе. Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Повороты переступанием на месте.  | Соблюдать прави­ла безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Уметь подбирать одежду и обувь для лыж­ных прогулок. Выполнять переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. Разу­чить и выполнять перенос веса тяжести с но­ги на ногу на лыжах. | Секундомер, лыжи, стойки. |  |  |
| 38 | Основные спосо­бы передвиже­ния на лыжах. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Рассказ об основных способа­х передвижения на лыжах. Передвижение ступающим шагом без палок. Обучение хвату лыжных палок. | Иметь представление о способах передвиже­ния на лыжах. Выполнять правильный хват лыжных палок. Следовать инструкциям учи­теля при выполнении упражнений. | Секундомер, лыжи, лыжные палки, стойки. |  |  |
| 39 | Ступающий шаг. Повороты на лыжах. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Передвижение ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Игра «Смелее с горки!».Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. | Выполнять передвижение ступающим шагом и повороты переступанием на месте.Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма**.** | Секундомер, лыжи, лыжные палки, стойки. |  |  |
| 40 | Повороты переступанием. | Комплексный | 1 | Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Игра «Кто самый быстрый!».  | Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Играть в подвижную игру «Кто самый быстрый!». Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Секундомер, лыжи, лыжные палки, стойки. |  |  |
| 41 | Передвижение скользящим ша­гом с палками. | Комплексный | 1 | Поворот переступанием вокруг пяток. Передвижение ступаю­щим шагом с палками. Обучение скользящему шагу с палками. Игра «Не задень!» | Осваивать технику поворотов переступани­ем. Следовать инструкциям учителя при вы­полнении упражнений. Разучить и выпол­нять передвижение скользящим шагом с палками. | Секундомер, лыжи, лыжные палки, стойки. |  |  |
| 42 | Эстафеты на лы­жах и санках. | Комплексный | 1 | Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Эстафеты на лыжах. Эстафеты на санках. Развитие скоростно-силовых качеств. | Разучить и выполнять эстафеты на лыжах и санках.Следить за правильным дыханием. | Секундомер, лыжи, лыжные палки, санки, стойки. |  |  |
| 43 | Подъём в уклон. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Подъём в уклон ступаю­щим шагом. Передвижение скользя­щим шагом. Подвижная игра «Воротца». | Разучить и выполнять подъём в уклон ступа­ющим шагом. Осваивать технику передвиже­ния скользящим шагом. Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности. | Секундомер, лыжи, лыжные палки, стойки. |  |  |
| 44 | Спуск с пологого склона. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Основная стойка лыжни­ка на спуске. Обучение спуску с пологого спуска в основной стойке. Обучение подъёму в уклон скользя­щим шагом. Подвижная игра на санках «Буксиры». | Осваивать технику спуска в основной стойке лыжника. Разучить и выполнять подъём в уклон скользящим шагом. Соблюдать прави­ла игры «Буксиры». Согласовывать свои действия. | Секундомер, лыжи, лыжные палки, санки, стойки. |  |  |
| 45 | Торможение палками и падением. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 |  Постановка лыжных палок при торможении. Торможение палками при спуске с пологого склона на низкой скорости. Торможение падением на бок на спуске с небольшого склона. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Подвижная игра «Кто дальше?».  | Осваивать технику торможения палками и торможения падением при спуске с пологого склона. Выявлять харак­терные ошибки в технике выполнения тормо­жения. Разучить игру на лыжах «Кто дальше? ». Проявлять координацию при выполнении торможения падением на бок. | Секундомер, лыжи, лыжные палки, стойки. |  |  |
| 46 | Совершенствова­ние изученных способов передви­жения на лыжах. | Совершенствования  | 1 | Совершенствование торможение падением и палками на спуске с небольшого склона. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. Опреде­лять ситуации, требующие применения пра­вил предупреждения травматизма. | Секундомер, лыжи, лыжные палки, санки, стойки. |  |  |
| 47 | Совершенствова­ние изученных способов передви­жения на лыжах. | Совершенствования  | 1 | Равномерное передвижение скользя­щим шагом до 500 м. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. | Проявлять выносливость и силу воли при прохождении дистанции. | Секундомер, лыжи, лыжные палки, стойки. |  |  |
| 48 | Эстафеты и под­вижные игры на лыжах и санках. | Совершенствования  | 1 | Иг­ры и эстафеты на лыжах и санках. | Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | Секундомер, лыжи, лыжные палки, санки, стойки. |  |  |
| **Наименование раздела: Физкультурно-оздоровительная деятельность****Трудоемкость: 1 час** |  |  |  |  | **Уметь** выполнять лыжные ходы. Проходить дистанцию до 1 км |
| 49 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.  | Составлять индивидуальный режим дня. Понимать технику выполнения упражнений;выполнять предложенные комплексы упражнений. | Методический материал. |  |  |
| **Наименование раздела: Знания о физической культуре****Трудоемкость: 1 час** |
| 50 | Физические упражнения | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).Характеризовать показатели физического развития.Характеризовать показатели физической подготовки. | Методический материал. |  |  |
| **Наименование раздела: Подвижные и спортивные игры** **Трудоемкость: 7часов** |
| 51 | ТБ при занятиях подвижными и спортивными играми. Ловля и броски мяча в парах. | Совершенствования  | 1 | ТБ при занятиях подвижными и спортивными играми. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | Осваивать технически правильное вы­полнение передач и ловли мяча различными способами. Умение выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учеников. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Перестрелка».  | Секундомер, свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 52 | Передача мяча в парах. | Совершенствования | 1 | Организационные команды. Комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты. Упражнения с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.  | Осваивать вы­полнение передачи мяча снизу на месте. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Секундомер, свисток, баскетбольные мячи, инвентарь для эстафет. |  |  |
| 53 | Подвижные игры. | Комплексный | 1 | Организационные команды. Общеразвивающие упражнения с мячами. Броски и ловля резинового мяча. Игра «У кого меньше мячей». | Выполнять комплекс упражнения с мячами. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Секундомер, свисток, резиновые мячи, волейбольные мячи. |  |  |
| 54 | Подвижная игра «Перестрелка». | Комплексный | 1 | Организационные команды. Разминка с мячами. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие силовых способностей. | Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячами. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Секундомер, свисток, резиновые мячи, волейбольный мяч. |  |  |
| 55 | Ведение мяча на месте. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Организационные команды. Ловля и передача мяча в парах. Ведение на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | Осваивать технически правильное вы­полнение ведения мяча. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | Секундомер, свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 56 | Броски в кольцо.  | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Организационные команды. Разминка в движении с мячами. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит). Эстафеты. | Осваивать вы­полнение ведения мяча и броска в кольцо. Умение владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах. | Секундомер, свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 57 | Подвижные игры | Комплексный | 1 | Комплекс упражнений в парах, направленный на развитие силы. Броски, ловля, передачи мяча. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч соседу». | Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Секундомер, свисток, гантели, баскетбольные и волейбольные мячи. |  |  |
| **Наименование раздела: Физкультурно-оздоровительная деятельность****Трудоемкость: 1 час** |
| 58 | Физические упражнения для физкультминуток | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, Выносливости. | Методический материал. |  |  |
| **Наименование раздела: Легкая атлетика****Трудоемкость: 7 часов** |
| 59 | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег из различ­ных исходных положений. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты. Ходьба с остановкой по сигналу учителя. Бег из различных исход­ных положений. Подвижная игра « Волк во рву». | Выполнять бег из различных исходных поло­жений. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, разметочные фишки. |  |  |
| 60 |  Бег 30м. Развитие скоростных способностей. | Комплексный | 1 | Организационные команды. Комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Тестирование бега 30м. ОРУ. Развитие скоростных и способностей. |  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваиватьуниверсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | Секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, разметочные фишки. |  |  |
| 61 | Прыжок в высо­ту с места  | Комплексный | 1 | Организационные команды. Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам. Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами. Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. Бег из различных исход­ных положений. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».  | Осваивать технику прыжка в высоту толчком двух ног и толчком одной ноги. Выявлять типичные ошибки в тех­нике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила игры. | Секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей, ручка, 1-2 мяча, маты. |  |  |
| 62 | Прыжки по разметкам на разное расстояние | Комплексный | 1 | Организационные команды. Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки по разметкам на разное расстояние. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».  | Разучить и выполнять комплекс упражне­ний, направленный на развитие скоростно-силовых качеств. Соизмерять свои усилия при отталкивании на разные расстояния. Прояв­лять ловкость и быстроту в игровой деятель­ности. |  Секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей, ручка, 1-2 мяча, маты. |  |  |
| 63 | Метание в цель и на дальность. | Комплексный | 1 | Организационные команды. Комплекс упражнений, направлен­ный на формирование правильной осанки. Метание в цель и на даль­ность. Подвижная игра «Попади в мяч». | Выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Соблю­дать правила техники безопасности при вы­полнении метания теннисного мяча на даль­ность и в цель. Проявлять скоростно-силовые спо­собности во время метания теннисного мяча на дальность | Секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей, ручка, мячи для метания. |  |  |
| 64 | Развитие сило­вых способнос­тей. | Комплексный | 1 | Организационные команды. Комплекс упражнений, направлен­ный на развитие силовых способностей с набивными мячами. Подвижная игра «Попади в мяч». | Разучить и выполнять комплекс упражне­ний, направленный на развитие силовых спо­собностей. Соблюдать правила игры. | Секундомер, свисток, рулетка, тетрадь для записей, ручка, мячи для метания. |  |  |
| 65 | Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики и спор­тивных игр. | Комплексный | 1 | Организационные команды. Общеразвивающие упражнения без предметов.Подвижные игры и эстафеты с эле­ментами лёгкой атлетики и спортив­ных игр. | Соблюдать правила игр. Применять, полу­ченные на уроках физической культуры уме­ния и навыки в игровой деятельности. Об­щаться и взаимодействовать в игровой де­ятельности. | Секундомер, свисток, инвентарь для игр и эстафет. |  |  |
| **Наименование раздела: Способы физкультурной деятельности****Трудоемкость: 1 час** |
| 66 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | Изуче­ние нового материа­ла | 1 | Простейшие навыки контроля самочувствия Оценка самочувствия по субъективным признакам. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | Составлять таблицу с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди, окружность головы и т.д.). Определять внешние признаки собственного недомогания. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений | Методический материал. |  |  |