**МОУ «Усть-Наринзорская ООШ»**

**Рабочая программа по предмету физическая культура**

**Школа 2100 (Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина) рассчитана на 3 часа, 99часов за год**

**Составила: Фёдорова О.А.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по предмету « физическая культура» создана на основе:**

* Федерального компонента государственного образовательного стандарта; стандарта нового поколения;
* Учебного плана МОУ «Усть-Наринзорская ООШ» на 2014-2015 уч.г.;
* В соответствии    разработана на основе Программы по физической культуре (для четырехлетней начальной школы) Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадина. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1класса. Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов, Москва «Просвещение» 2009 год.

**Целью** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 классов 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.

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

Структура в предлагаемой программе задаётся в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре»,

«Способы двигательной деятельности»

«Физическое совершенствование».

        Содержание раздела «Знание 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.

       Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован 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»

    При этом 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 освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Знания о физической культуре

    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.

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- 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.

- 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 спортивных игр:*

*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 материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр: *развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование осанки.*

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 99 часов. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

    Программа обучения физической культуре 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, стадион, бассейн) и региональными климатическими условиями.

-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.

**Результаты обучения**

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

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

   Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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

   Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

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

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

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

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

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

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

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

 Личностные**, межпредметные 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 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 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 её напряжённость 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 необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

*иметь представление*:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

*уметь:*

-выполнять комплексы упражнений , направленные на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными  способами;

- выполнять строевые упражнения;

*Демонстрировать уровень физической подготовленности*

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

**Физическая культура – 99 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | | **Кол-во часов** | **УУД** | | **Виды деятельности** |
| **Дата** |  |  | **Предметные** | **Метапредметные и личностные** |  |
|  |  | ***I часть*** | ***67 ч.*** | – 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; – 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 | **Метапредметные:**  – 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, органи-  зации 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.  **Личностные:**  – 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. | Формировать умения вести на уроках физической культуры  **составлять свой режим дня и выполнять комплекс упражнений** |
|  |  | **Знания о физической культуре** | **3 ч.** |
|  |  | Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила поведения на уроке физической культуры. | 1 |
|  |  | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. | 1 |
|  |  | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. | 1 |
|  |  | **Способы физкультурной деятельности** | **3 ч.** |
|  |  | Составление режима дня. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. | 1 |
|  |  | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). | 1 |
|  |  | Подвижные игры. Соблюдение правил в игре. | 1 |
|  |  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2 ч.** |
|  |  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. | 1 | **Выполнять утреннюю гимнастику**  **Физкультминутки**  **Строиться в колонну, перестраиваться по звеньям, стоять на одной ноге на гимнастической скамейке**  **Развивать координационные способности, ходить по гимнастической скамейке** |
|  |  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. | 1 |
|  |  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **59 ч.** |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики** | **16 ч.** |
|  |  | ***Акробатика.***  ***Строевые упражнения.*** | ***5 ч.*** |
|  |  | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. | 1 |
|  |  | Построение в шеренгу. Построение в круг. | 1 |
|  |  | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | 1 |
|  |  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 |
|  |  | Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры. | 1 |
|  |  | ***Равновесие. Строевые упражнения.*** | ***5 ч.*** |
|  |  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижные игры. | 1 |
|  |  | Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры. | 1 |
|  |  | ОРУ с обручами. Подвижные игры. | 1 |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 2 |
|  |  | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. | 1 | **Выполнять ОРУ с обручами**  **Знакомить с основами акробатики ,ловкостью,** |
|  | ***Опорный прыжок, лазание*** | ***6 ч.*** | **Уметь лазать по гимнастической скамейке, перелезать через коня, разучивать подвижные игры**  **Сочетать различные виды ходьбы.**  **Знакомить с прыжками и приёмами приземления**  **Знакомить с приёмами метания мяча на дальность** |  | **Развивать скоростно -силовые способности, лазать по гимнастической скамейке**  **Формировать скостные способности**  **Приземляться на обе ноги, выполнять ОРУ**  **Разучивать приёмы, выполнять бросок мяча** |
|  |
|  |  | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
|  |  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. | 1 |
|  |  | Эстафеты. | 1 |
|  |  | Перелезание через коня. | 1 |
|  |  | Подвижные игры. | 1 |
|  |  | Эстафеты. | 1 |
|  |  | **Лёгкая атлетика** | **14 ч.** |
| ***Ходьба и бег*** | ***5 ч.*** |
|  |  | Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |
|  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 |
|  |  | Бег в заданном коридоре. Игры. | 1 |
|  |  | Бег (30 м и 60 м). | 1 |
|  |  | ОРУ. Эстафеты. | 1 |
|  |  | ***Прыжки*** | ***4 ч.*** |
|  |  | Прыжок в длину с места. | 1 |
|  |  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 |
|  |  | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 |
|  |  | Эстафеты. ОРУ. | 1 |
|  |  | ***Метание мяча*** | ***5 ч.*** |
|  |  | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. | 1 |
|  |  | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры. | 1 |
|  |  | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры. | 1 |
|  |  | Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты. | 1 |
|  |  | Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |
|  |  | **Кроссовая подготовка** | **12ч.** | Равномерный бег (3 и т.д. минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развивать выносливости. Понятие *скорость бега*  *Подвижные игры на основе баскетбола*  *Подвижные игры на основе футбола*  *Подвижные игры на основе баскетбола* | Отличать бег в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности до 1 км  организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и  элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | **Знать виды бега, развивать скоростные способности**  **Знать правила игры , уметь работать командой, формировать навык бросания мяча в корзину, приёмы передачи мяча** |
|  |  | Равномерный бег (3 минуты) | 1 |
|  |  | Равномерный бег (3 минуты) | 1 |
|  |  | Равномерный бег (3 минуты) | 1 |
|  |  | Равномерный бег (4 минуты) | 1 |
|  |  | Равномерный бег (4 минуты) | 1 |
|  |  | Равномерный бег (5 минут) | 1 |
|  |  | Равномерный бег (5 минут) | 1 |
|  |  | Равномерный бег (5 минут) | 1 |
|  |  | Равномерный бег (6 минут) | 1 |
|  |  | Равномерный бег (6 минут) | 1 |
|  |  | Равномерный бег (6 минут) | 1 |
|  |  | Равномерный бег (6 минут) | 1 |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры** | **17 ч.** |
|  |  | Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 |
|  |  | Подвижные игры с прыжками и бегом. | 1 |
|  |  | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками. | 1 |
|  |  | Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 |
|  |  | Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
|  |  | Остановка мяча. | 1 |
|  |  | Ведение мяча. | 1 |
|  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  |  | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. | 1 |
|  |  | Ведение мяча. | 1 |
|  |  | Броски мяча в корзину. | 1 |
|  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  |  | Волейбол. Подбрасывание мяча подача мяча. | 1 | *Подвижные игры на основе волейбола*  *Подвижные игры на основе баскетбола*  – 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. | – 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 – 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.  объективное судейство;  – 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; |  |
|  |  | Приём и передача мяча. | 1 |
|  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  |  | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. | 1 |
|  |  | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. | 1 |
|  |  | ***I I часть*** | ***32 ч.*** |
|  |  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **22 ч.** |
|  |  | Баскетбол.Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. | 3 |
|  |  |
|  |  |
|  |  | Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом, передача волана на расстояние. | 5 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  | «Кто дальше бросит».«Точный расчет». | 1 |
|  |  | «Метко в цель». | 1 |
|  |  | «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |
|  |  | «Мяч водящему». | 1 |
|  |  | «У кого меньше мячей». | 1 |
|  |  | «Школа мяча». | 1 |
|  |  | «Мяч в корзину». | 1 |
|  |  | «Попади в обруч». | 1 |
|  |  | Игры и эстафеты с мячом. | 1 |
|  |  | Мини-футбол. Остановка мяча. Передача мяча на расстояние. | 2 |
|  |  |
|  |  | Мини-футбол. Ведение мяча и удары. | 2 |
|  |  |
|  |  | Игры и эстафеты с мячом. | 1 |
|  |  | **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий**  (акробатика , строевые упражнения – 5 ч.  Легкая атлетика – 5 ч.) | **10 ч.** | **Подвижные игры и игры казачьи** | – 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; |  |
|  |  | Подвижные игры «Вызов номера». «Охотники и утки» | 2 | – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | **Уметь играть в подвижные игры** |
|  |  |
|  |  | Эстафеты «Палочки под ногами». | 2 |
|  |  |
|  |  | Соревнования с мячом | 1 |
|  |  | Эстафеты с бегом и ходьбой. | 2 |
|  |  |
| 97 |  |  |  |
| 98 |  |
| 99 |  | . |  |

**Согласно календарному плану на обучение предмета отводится 99 часов.**