Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа пос.Литовко

Амурского муниципального района Хабаровского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ года  Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  роспись Ф.И.О | Согласовано  Заместитель  Директора по УВР  \_\_\_\_\_\_/Татарницкая Н.А. | Утверждено  Директор МБОУ СОШ пос. Литовко  \_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Максимец |

**Рабочая программа**

**по** \_\_физической культуре\_\_\_\_\_

предмет

1 - 4 класс

Составитель: \_\_\_Таскина Марина Валерьбевна\_\_\_\_,

учитель начальных классов МБОУ СОШ пос.Литовко

Принято на педагогическом совете Протокол № 6 от 22. 05. 2015г

Срок реализации программы 2014 - 2018 г.

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ пос. Литовко, авторской программы "Физическая культура" Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадина. М.:Баласс, 2012 г. и обеспечена линией учебников "Физическая культура" Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадина 1 класс М.:Баланс, 2011 г., "Физическая культура" Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадина 2 класс М.:Баланс, 2011 г., "Физическая культура" Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадина 3 класс М.:Баланс, 2011 г., "Физическая культура" Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадина 4 класс М.:Баланс, 2011 г.

Рабочая программа разработана по причине отсутствия в школе материально -технической базы для проведения уроков физической культуры.

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, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

– 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.

**Общая характеристика программы**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию лично–стных 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».

Учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках

«Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, нацеленным на технологию проблемного диалога. В учебниках введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому должны прийти на уроке ученики. Деление текста на рубрики позволяет научить школьников составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Соответственно действующему учебному плану рабочая программа по физической культуре предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: базовый уровень обучения в объеме -- 405 часов, в первом классе 99 часов, во 2 классе - 102 часа, в 3 классе - 102 часа, в 4 классе 102 часа, в неделю -- 3 часа.

**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.

**Содержание учебного предмета**

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 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 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 в 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 приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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); 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 ), 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 лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 полуприседание и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные игры с элементами спорта .

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий . Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Кол-во  часов | Характеристика деятельности обучающихся |
| Знания о физической культуре | 3 | 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. |
| Способы физкультурной деятельности | 3 | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. |
| Гимнастика с основами акробатики | 21 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на живо- те. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи.  Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. |
| Лёгкая атлетика | 15 | 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. Игры. 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. 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. |
| Подвижные и спортивные игры | 23 | 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 быстро- ту.  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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. |
| Подвижные игры и национальные виды спорт народов России | 22 | Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Кол-во  часов | Характеристика деятельности обучающихся |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | 3 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;  – 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.  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. |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | 3 ч |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 ч |
| Раздел 4.  Гимнастика с основами акробатики | 22 ч |
| Раздел 5. Легкая атлетика | 17 ч |
| Раздел 6. Подвижные и спортивные игры | 21 ч |
| Раздел 7. Подвижные игры с элементами спорта (на основе бадминтона) | 24 ч |
| Раздел 8. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 ч |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Кол-во  часов | Характеристика деятельности обучающихся |
|
| Знания о физической культуре | 3 ч | Уметь оказывать первую помощь. Организовывать место занятий, подбирать одежду, обувь, инвентарь. Излагать факты истории развития физической культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности человека. |
| Способы физкультурной деятельности | 3 ч | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня. Организовывать досуг с использованием средств физической культуры. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 ч | Уметь составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастики для глаз. |
| Гимнастика с основами акробатики | 28 ч | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах. Проявлять качества силы, координации и выносливости. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ». Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах. Проявлять качества силы, координации и выносливости. |
| Лёгкая атлетика | 18 ч | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |
| Подвижные игры | 13 ч | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| Подвижные игры с элементами спорта | 24 ч | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 ч | Уметь организовывать соревнования и судейство. Уметь организовывать собственную деятельность. Уметь взаимодействовать со сверстниками. Уметь доносить информацию в доступной форме. Проявлять положительные качества личности. Уметь управлять своими эмоциями. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. Уметь измерять показатели развития основных физических качеств. |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Кол-во  часов | Характеристика деятельности обучающихся |
|
| Знания о физической культуре | 3 ч | Уметь оказывать первую помощь. Организовывать место занятий, подбирать одежду, обувь, инвентарь. Излагать факты истории развития физической культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности человека. |
| Способы физкультурной деятельности | 3 ч | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня. Организовывать досуг с использованием средств физической культуры. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 ч | Уметь составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастики для глаз. |
| Гимнастика с основами акробатики | 23 ч | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах. Проявлять качества силы, координации и выносливости. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ». Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах. Проявлять качества силы, координации и выносливости. |
| Подвижные игры | 10 ч | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| Подвижные игры с элементами спорта | 49 ч | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 12 ч | Уметь организовывать соревнования и судейство. Уметь организовывать собственную деятельность. Уметь взаимодействовать со сверстниками. Уметь доносить информацию в доступной форме. Проявлять положительные качества личности. Уметь управлять своими эмоциями. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. Уметь измерять показатели развития основных физических качеств. |

**Календарно тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема учебного занятия | | Кол-во часов | Отметка об использовании  ИКТ | Дата проведения | Примечание |
| **Первая часть (67 ч.)** | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (3 ч.)** | | | | | | |
| 1 | Физическая культура | | 1 |  |  |  |
| 2 | Из истории физической культуры | | 1 |  |  |  |
| 3 | Физические упражнения | | 1 |  |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)** | | | | | | |
| 4 | Самостоятельные занятия | | 1 |  |  |  |
| 5 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | 1 |  |  |  |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения | | 1 |  |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)** | | | | | | |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | |  |  |  |  |
| 8 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | |  |  |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики ( 21 ч )** | | | | | | |
| **Акробатика. Строевые упражнения** | | | | | | |
| 9 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. | | 1 |  |  |  |
| 10 | Построение в шеренгу. Построение в круг. | |  |  |  |  |
| 11 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | | 1 |  |  |  |
| 12 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | |  |  |  |  |
| 13 | Развитие координационных способностей. | | 1 |  |  |  |
| 14 | Название основных гимнастических снарядов. | | 1 |  |  |  |
| 15 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. | | 1 |  |  |  |
| **Равновесие. Строевые упражнения** | | | | | | |
| 16 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. | | 1 |  |  |  |
| 17 | Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. | | 1 |  |  |  |
| 18 | ОРУ с обручами | |  |  |  |  |
| 19 | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. | |  |  |  |  |
| 20 | Ходьба по гимнастической скамейке. | | 1 |  |  |  |
| 21 | Перешагивание через мячи. | |  |  |  |  |
| 22 | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | | 1 |  |  |  |
| 23 | Подвижные игры. | | 1 |  |  |  |
| Опорный прыжок, лазание | | | | | | |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке. | | 1 |  |  |  |
| 25 | ОРУ в движении | | 1 |  |  |  |
| 26 | Перелезание через коня. | | 1 |  |  |  |
| 27 | Эстафеты. | | 1 |  |  |  |
| 28 | Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 |  |  |  |
| 29 | Подвижные игры. | | 1 |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика ( 15 ч )** | | | | | | |
| **Ходьба и бег** | | | | | | |
| 30 | Сочетание различных видов ходьбы. | | 1 |  |  |  |
| 31 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | | 1 |  |  |  |
| 32 | Бег в заданном коридоре. | | 1 |  |  |  |
| 33 | Бег (30 м и 60 м). | | 1 |  |  |  |
| 34 | Эстафеты. | |  |  |  |  |
| 35 | Развитие скоростных способностей. Игры. | | 1 |  |  |  |
| **Прыжки** | | | | | | |
| 36 | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |  |
| 37 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | | 1 |  |  |  |
| 38 | Прыжок в длину с места с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | | 1 |  |  |  |
| 39 | Эстафеты. | | 1 |  |  |  |
| **Метание мяча** | | | | | | |
| 40 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. | | 1 |  |  |  |
| 41 | Метание набивного мяча из разных положений | | 1 |  |  |  |
| 42 | Метание набивного мяча на дальность. | | 1 |  |  |  |
| 43 | Подвижные игры. Эстафеты. | | 1 |  |  |  |
| 44 | Развитие скоростно - силовых качеств. | | 1 |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры ( 23 ч )** | | | | | | |
| 45 | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. | | 1 |  |  |  |
| 46 | Игровые задания на силу, ловкость и координацию. | | 1 |  |  |  |
| 47 | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | | 1 |  |  |  |
| 48 | Прыжки, бег. | | 1 |  |  |  |
| 49 | Прыжки, бег, метания и броски. | | 1 |  |  |  |
| 50 | Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | | 1 |  |  |  |
| 51 | Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | | 1 |  |  |  |
| 52 | Упражнения на выносливость и координацию | | 1 |  |  |  |
| 53 | Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу | | 1 |  |  |  |
| 54 | Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу | | 1 |  |  |  |
| 55 | Остановка мяча | | 1 |  |  |  |
| 56 | Ведение мяча | | 1 |  |  |  |
| 57 | Ведение мяча | |  |  |  |  |
| 58 | Подвижные игры на материале футбола | | 1 |  |  |  |
| 59 | Подвижные игры на материале футбола | | 1 |  |  |  |
| 60 | Баскетбол – специальные передвижения без мяча. | | 1 |  |  |  |
| 61 | Ведение мяча | | 1 |  |  |  |
| 62 | Броски мяча в корзину | | 1 |  |  |  |
| 63 | Подвижные игры на материале баскетбола. | | 1 |  |  |  |
| 64 | Волейбол – подбрасывание мяча. | | 1 |  |  |  |
| 65 | Подача мяча | | 1 |  |  |  |
| 66 | Приём и передача мяча | | 1 |  |  |  |
| 67 | Подвижные игры на материале волейбола. | | 1 |  |  |  |
| **Вторая часть (32 ч.)** | | | | | | |
| **Подвижные игры и национальные виды спорт народов России (22 ч.)** | | | | | | |
| 68 | | Русские народные игры | 1 |  |  |  |
| 69 | | Русские народные игры | 1 |  |  |  |
| 70 | | Якутские народные игры | 1 |  |  |  |
| 71 | | Якутские народные игры | 1 |  |  |  |
| 72 | | Дагестанские народные игры | 1 |  |  |  |
| 73 | | Дагестанские народные игры | 1 |  |  |  |
| 74 | | Татарские народные игры | 1 |  |  |  |
| 75 | | Татарские народные игры | 1 |  |  |  |
| 76 | | Удмуртские народные игры | 1 |  |  |  |
| 77 | | Удмуртские народные игры | 1 |  |  |  |
| 78 | | Калмыцкие народные игры | 1 |  |  |  |
| 79 | | Калмыцкие народные игры | 1 |  |  |  |
| 80 | | Бурятские народные игры | 1 |  |  |  |
| 81 | | Бурятские народные игры | 1 |  |  |  |
| 82 | | Осетинские народные игры | 1 |  |  |  |
| 83 | | Осетинские народные игры | 1 |  |  |  |
| 84 | | Тувинские народные игры | 1 |  |  |  |
| 85 | | Тувинские народные игры | 1 |  |  |  |
| 86 | | Чувашские народные игры | 1 |  |  |  |
| 87 | | Чувашские народные игры | 1 |  |  |  |
| 88 | | Народные игры Сибири и Дальнего Востока | 1 |  |  |  |
| 89 | | Подвижные игры народов России | 1 |  |  |  |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий ( 10 ч )** | | | | | | |
| 90 | | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 91 | | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 92 | | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 93 | | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 94 | | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 95 | | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 96 | | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 97 | | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |
| 98 | | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |
| 99 | | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Отметка об использовании  ИКТ | Дата проведения | Примечание |
| **Первая часть (67 ч.)** | | | | | |
| **Знания о физической культуре (3 ч.)** | | | | | |
| 1 | Физическая культура | 1 |  |  |  |
| 2 | Из истории физической культуры | 1 |  |  |  |
| 3 | Физические упражнения | 1 |  |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)** | | | | | |
| 4 | Самостоятельные занятия | 1 |  |  |  |
| 5 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |  |  |  |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения | 1 |  |  |  |
| **Физическое совершенствование** | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)** | | | | | |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  |
| 8 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (22 ч)** | | | | | |
| ***Акробатика. Строевые упражнения.*** | | | | | |
| 9 | Размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 |  |  |  |
| 10 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |  |  |  |
| 11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |  |  |  |
| 12 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 |  |  |  |
| 13 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 |  |  |  |
| 14 | Кувырок в сторону. | 1 |  |  |  |
| 15 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. | 1 |  |  |  |
| 16 | Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| **Висы. Строевые упражнения.** | | | | | |
| 17 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. | 1 |  |  |  |
| 18 | Вис стоя и лёжа. | 1 |  |  |  |
| 19 | ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |  |
| 20 | ОРУ с предметами. | 1 |  |  |  |
| 21 | В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |  |  |  |
| 22 | Вис на согнутых руках. | 1 |  |  |  |
| 23 | Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| ***Опорный прыжок, лазание*** | | | | | |
| 24 | ОРУ в движении. | 1 |  |  |  |
| 25 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. | 1 |  |  |  |
| 26 | Перешагивание через набивные мячи. | 1 |  |  |  |
| 27 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. |  |  |  |  |
| 28 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. | 1 |  |  |  |
| 29 | Перелезание через коня, бревно. | 1 |  |  |  |
| 30 | Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика ( 17 ч )** | | | | | |
| ***Ходьба и бег*** | | | | | |
| 31 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. | 1 |  |  |  |
| 32 | Ходьба с преодолением препятствий. | 1 |  |  |  |
| 33 | Бег с ускорением (30 м, 60 м) | 1 |  |  |  |
| 34 | Челночный бег. | 1 |  |  |  |
| 35 | ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| ***Прыжки*** | | | | | |
| 36 | Прыжки с поворотом на 180о. | 1 |  |  |  |
| 37 | Прыжок с места. | 1 |  |  |  |
| 38 | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. |  |  |  |  |
| 39 | Прыжок с высоты (до 40 см). | 1 |  |  |  |
| 40 | Челночный бег. |  |  |  |  |
| 41 | Подвижные игры. |  |  |  |  |
| 42 | Эстафеты. ОРУ. | 1 |  |  |  |
| ***Метание*** | | | | | |
| 43 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. | 1 |  |  |  |
| 44 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. | 1 |  |  |  |
| 45 | Метание набивного мяча. | 1 |  |  |  |
| 46 | ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 47 | Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (21ч)** | | | | | |
| 48 | Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 |  |  |  |
| 49 | Подвижные игры с прыжками и бегом. | 1 |  |  |  |
| 50 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками. | 1 |  |  |  |
| 51 | Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 |  |  |  |
| 52 | Футбол. Владение мячом. | 1 |  |  |  |
| 53 | Остановка мяча. | 1 |  |  |  |
| 54 | Ведение мяча. | 1 |  |  |  |
| 55 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 56 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 57 | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. | 1 |  |  |  |
| 58 | Ведение мяча. | 1 |  |  |  |
| 59 | Броски мяча в корзину. | 1 |  |  |  |
| 60 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 61 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 62 | Волейбол. Подбрасывание мяча, подача мяча. | 1 |  |  |  |
| 63 | Приём и передача мяча. | 1 |  |  |  |
| 64 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 65 | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 66 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| 67 | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 68 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |  |
| **Вторая часть ( 34 ч )** | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами спорта ( на основе бадминтона) (24ч)** | | | | | |
| 69 | Набивание волана ладонной и тыльной стороной ракетки | 1 |  |  |  |
| 70 | Передача волана через низкую сетку | 1 |  |  |  |
| 71 | Подачи. Удары сверху | 1 |  |  |  |
| 72 | Эстафеты с воланами | 1 |  |  |  |
| 73 | Игра "Волан соседу" | 1 |  |  |  |
| 74 | Поочередное набивание волана ладонной и тыльной стороной | 1 |  |  |  |
| 75 | Подача волана. Удары справа | 1 |  |  |  |
| 76 | Короткие подачи волана. Удары слева | 1 |  |  |  |
| 77 | Игра "Кто больше сделает ударов?" | 1 |  |  |  |
| 78 | Короткие подача волана. удары снизу | 1 |  |  |  |
| 79 | Подача волана. Удары справа | 1 |  |  |  |
| 80 | Игра "Игра в парах двумя воланами" | 1 |  |  |  |
| 81 | Эстафеты с жонглированием | 1 |  |  |  |
| 82 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 83 | Поочередное набивание волана ладонной и тыльной стороной | 1 |  |  |  |
| 84 | Высокие подачи волана. Плоские удары | 1 |  |  |  |
| 85 | Эстафеты с воланами | 1 |  |  |  |
| 86 | Игра "Игра в парах двумя воланами" | 1 |  |  |  |
| 87 | Поочередное набивание волана ладонной и тыльной стороной | 1 |  |  |  |
| 88 | Игра в бадминтон | 1 |  |  |  |
| 89 | Высокие подачи волана. Высокие удары | 1 |  |  |  |
| 90 | Эстафеты с воланами | 1 |  |  |  |
| 91 | Игра в бадминтон | 1 |  |  |  |
| 92 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)** | | | | | |
| 93 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 94 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 95 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 96 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 97 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 98 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 99 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 100 | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |
| 101 | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |
| 102 | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Отметка об использовании  ИКТ | Дата проведения | Примечание |
| **Первая часть (80 ч.)** | | | | | |
| **Знания о физической культуре (3 ч.)** | | | | | |
| 1 | Физическая культура | 1 |  |  |  |
| 2 | Из истории физической культуры | 1 |  |  |  |
| 3 | Физические упражнения | 1 |  |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)** | | | | | |
| 4 | Самостоятельные занятия | 1 |  |  |  |
| 5 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |  |  |  |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения | 1 |  |  |  |
| **Физическое совершенствование** | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)** | | | | | |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  |  |
| 8 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (28ч)** | | | | | |
| ***Акробатика. Строевые упражнения.*** | | | | | |
| 9 | Размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 |  |  |  |
| 10 | Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаше шаг!", "Реже!" | 1 |  |  |  |
| 11 | Выполнение команд "На первый-второй рассчитайся!" | 1 |  |  |  |
| 12 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой | 1 |  |  |  |
| 13 | Кувырок вперед | 1 |  |  |  |
| 14 | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 |  |  |  |
| 15 | Кувырок в сторону | 1 |  |  |  |
| 16 | Кувырок вперед | 1 |  |  |  |
| 17 | Стойка на лопатках | 1 |  |  |  |
| 18 | Мост из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |
| 19 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 20 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| **Висы. Строевые упражнения.** | | | | | |
| 21 | Построение в две шеренги | 1 |  |  |  |
| 22 | Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |  |  |  |
| 23 | Вис стоя и лежа | 1 |  |  |  |
| 24 | Вис на согнутых руках | 1 |  |  |  |
| 25 | Подтягивание в висе | 1 |  |  |  |
| 26 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |
| 27 | Упражнения в упоре лежа на коленях и в упоре на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |
| 28 | ОРУ с обручами | 1 |  |  |  |
| 29 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 30 | Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |
| ***Опорный прыжок, лазание*** | | | | | |
| 31 | Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой" | 1 |  |  |  |
| 32 | Ходьба приставными шагами по бревну | 1 |  |  |  |
| 33 | Перелезание через гимнастического коня | 1 |  |  |  |
| 34 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | 1 |  |  |  |
| 35 | Подвижные руки | 1 |  |  |  |
| 36 | Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика (18ч)** | | | | | |
| **Ходьба и бег** | | | | | |
| 31 | Ходьба через несколько препятствий | 1 |  |  |  |
| 39 | Встречная эстафета | 1 |  |  |  |
| 40 | Бег с максимальной скоростью | 1 |  |  |  |
| 41 | Бег на результат | 1 |  |  |  |
| 42 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 43 | Развитие скоростных способностей | 1 |  |  |  |
| **Прыжки** | | | | | |
| 44 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  |
| 45 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |
| 46 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания | 1 |  |  |  |
| 47 | Многоскоки | 1 |  |  |  |
| 48 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 49 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  |
| **Метание мяча** | | | | | |
| 50 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние | 1 |  |  |  |
| 51 | Метание в цель с 4-5 м | 1 |  |  |  |
| 52 | Метание набивного мяча | 1 |  |  |  |
| 53 | Метание набивного мяча вперед - вверх на дальность и на заданное расстояние | 1 |  |  |  |
| 54 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 55 | Развитие скоростно - силовых качеств | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры (13ч)** | | | | | |
| 56 | ОРУ с обручами | 1 |  |  |  |
| 57 | ОРУ в движении | 1 |  |  |  |
| 58 | ОРУ с мячами | 1 |  |  |  |
| 59 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 60 | Спортивные игры | 1 |  |  |  |
| 61 | Спортивные игры | 1 |  |  |  |
| 62 | Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 63 | Эстафеты с мячами | 1 |  |  |  |
| 64 | Эстафеты с обручами | 1 |  |  |  |
| 65 | Эстафеты с гимнастическими палками | 1 |  |  |  |
| 66 | Эстафеты с гимнастическими палками | 1 |  |  |  |
| 67 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 68 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |
| **Вторая часть ( 34 ч )** | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами спорта ( на основе мини-футбола)** | | | | | |
| 69 | Передача мяча | 1 |  |  |  |
| 70 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 71 | Остановки мяча | 1 |  |  |  |
| 72 | Игра "Нанесение ударов с сопротивлением" | 1 |  |  |  |
| 73 | Игра "Обводка защитника в меняющейся обстановке" | 1 |  |  |  |
| 74 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 75 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |
| 76 | Игра головой партнера | 1 |  |  |  |
| 77 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 78 | Передача мяча | 1 |  |  |  |
| 79 | Игра "Короткая передача мяча" | 1 |  |  |  |
| 80 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 81 | Отбор мяча | 1 |  |  |  |
| 82 | Игра "Короткая передача внутренней и внешней сторонами стопы | 1 |  |  |  |
| 83 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 84 | Жонглирование | 1 |  |  |  |
| 85 | Игра "Кто больше жонглирует?" | 1 |  |  |  |
| 86 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 87 | Удары по мячу | 1 |  |  |  |
| 88 | Игра "Уйти от преследований" | 1 |  |  |  |
| 89 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 90 | Эстафеты с мячами | 1 |  |  |  |
| 91 | Игра "Футбольная перестрелка" | 1 |  |  |  |
| 92 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 10 ч.** | | | | | |
| 93 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 94 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 95 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 96 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 97 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 98 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 99 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 100 | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |
| 101 | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |
| 102 | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Отметка об использовании  ИКТ | Дата проведения | Примечание |
| **Первая часть (71 ч.)** | | | | | |
| **Знания о физической культуре (3 ч.)** | | | | | |
| 1 | Физическая культура | 1 |  |  |  |
| 2 | Из истории физической культуры | 1 |  |  |  |
| 3 | Физические упражнения | 1 |  |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)** | | | | | |
| 4 | Самостоятельные занятия | 1 |  |  |  |
| 5 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |  |  |  |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения | 1 |  |  |  |
| **Физическое совершенствование** | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)** | | | | | |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  |  |
| 8 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (23ч)** | | | | | |
| ***Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии*** | | | | | |
| 9 | ОРУ.Мост | 1 |  |  |  |
| 10 | Кувырок вперед, кувырок назад. |  |  |  |  |
| 11 | Кувырок назад и перекат. |  |  |  |  |
| 12 | Стойка на лопатках. |  |  |  |  |
| 13 | Выполнение команд: "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!". |  |  |  |  |
| 14 | Ходьба по бревну на носках. |  |  |  |  |
| 15 | Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |
| 16 | Подвижные игры. |  |  |  |  |
| **Висы** | | | | | |
| 17 | ОРУ с гимнастической палкой. |  |  |  |  |
| 18 | ОРУ с обручами. |  |  |  |  |
| 19 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. |  |  |  |  |
| 20 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. |  |  |  |  |
| 21 | Эстафеты |  |  |  |  |
| 22 | Подвижные игры. |  |  |  |  |
| 23 | Развитие силовых качеств |  |  |  |  |
| **Опорный прыжок, лазание по канату** | | | | | |
| 24 | ОРУ в движении |  |  |  |  |
| 25 | Лазание по канату |  |  |  |  |
| 26 | Перелазание через препятствие |  |  |  |  |
| 27 | Опорный прыжок на горку матов |  |  |  |  |
| 28 | Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук |  |  |  |  |
| 29 | Подвижные игры. |  |  |  |  |
| 30 | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |
| 31 | Развитие силовых качеств |  |  |  |  |
| **Подвижные игры (10ч)** | | | | | |
| 32 | ОРУ с обручами |  |  |  |  |
| 33 | ОРУ в движении |  |  |  |  |
| 34 | ОРУ с мячами |  |  |  |  |
| 35 | Подвижные игры. |  |  |  |  |
| 36 | Спортивные игры |  |  |  |  |
| 37 | Эстафеты |  |  |  |  |
| 38 | Эстафеты с мячами |  |  |  |  |
| 39 | Эстафеты с обручами |  |  |  |  |
| 40 | Эстафеты с гимнастическими палками |  |  |  |  |
| 41 | Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |  |  |
| **Вторая часть (61 ч)** | | | | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | | | | | |
| 42 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. |  |  |  |  |
| 43 | Броски мяча в цель |  |  |  |  |
| 44 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком |  |  |  |  |
| 45 | Игра "Гонка мяча по кругу" |  |  |  |  |
| 46 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. |  |  |  |  |
| 47 | Ведение мяча на месте. |  |  |  |  |
| 48 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками в груди в движении |  |  |  |  |
| 49 | Ведение мяча на месте. |  |  |  |  |
| 50 | Ведение мяча на месте со средним отскоком |  |  |  |  |
| 51 | Игра "Подвижная цель" |  |  |  |  |
| 52 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками в груди в движении |  |  |  |  |
| 53 | Ведение мяча на месте с низким отскоком |  |  |  |  |
| 54 | Игра "Подвижная цель" |  |  |  |  |
| 55 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте |  |  |  |  |
| 56 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте |  |  |  |  |
| 57 | Эстафеты |  |  |  |  |
| 58 | Игра "Овладение мячом" |  |  |  |  |
| 59 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте |  |  |  |  |
| 60 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте |  |  |  |  |
| 61 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу |  |  |  |  |
| 62 | Ведение мяча правой (левой) рукой |  |  |  |  |
| 63 | Эстафеты |  |  |  |  |
| 64 | Игра "Мяч ловцу", "Салки с мячом" |  |  |  |  |
| 65 | Игра в мини-баскетбол |  |  |  |  |
| 66 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу |  |  |  |  |
| 67 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди |  |  |  |  |
| 68 | Эстафеты |  |  |  |  |
| 69 | Игра "Попади в цель" |  |  |  |  |
| 70 | Игра в мини-баскетбол |  |  |  |  |
| 71 | Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 72 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу |  |  |  |  |
| 73 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди |  |  |  |  |
| 74 | Эстафеты |  |  |  |  |
| 75 | Игра "Снайперы" |  |  |  |  |
| 76 | Игра в мини-баскетбол |  |  |  |  |
| 77 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате |  |  |  |  |
| 78 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди |  |  |  |  |
| 79 | Эстафеты с мячами |  |  |  |  |
| 80 | Тактические действия в защите и нападении |  |  |  |  |
| 81 | Игра в мини-баскетбол |  |  |  |  |
| 82 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате |  |  |  |  |
| 83 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди |  |  |  |  |
| 84 | Игра "Перестрелка" |  |  |  |  |
| 85 | Игра в мини-баскетбол |  |  |  |  |
| 86 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате |  |  |  |  |
| 87 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди |  |  |  |  |
| 88 | Тактические действия в защите и нападении |  |  |  |  |
| 89 | Игра в мини-баскетбол |  |  |  |  |
| 90 | Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | | | | | |
| 91 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 92 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 93 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 94 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. | 1 |  |  |  |
| 95 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 96 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 97 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 98 | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |
| 99 | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |
| 100 | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |
| 101 | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |
| 102 | Спортивные соревнования | 1 |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса,**

**осуществляемого по курсу «Физическая культура»**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

**Литература:**

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 2 для 3–4-го кл.