1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 1-4 классов – М.: Просвещение, 2011г.

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

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

*Выполнение данной цели* связано с решением следующих *образовательных задач*:

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочей программой предусмотрено проведение **3** часов в неделю, **35** учебных недель в течение года. В соответствии с образовательной программой МБОУ НОШ №11, на основе учебного плана, расписания уроков, календаря рабочего времени на 2015 – 2016 учебный год запланировано проведение **105** часов по курсу «Физическая культура».

|  |  |
| --- | --- |
| 1 четверть | 27 |
| 2 четверть | 21 |
| 3 четверть | 30 |
| 4 четверть | 27 |
| Количество часов за год | 105 |

**4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

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

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

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

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

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать**

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь**

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* ОБЖ – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика – расстояние, скорость;
* биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**Промежуточная и итоговая аттестации**

В соответствии с письмом Министерства образования и науки Красноярского края от 01.06.2010г. №3786/и «О мониторинге физического здоровья учащихся», во исполнение распоряжения Правительства Российской Федерации от 27 февраля 2010г. №246-р «О реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» в целях сохранения и укрепления здоровья школьников используются методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере воспитания и дополнительного образования и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации по проведению мониторинга физического развития обучающихся.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся взяты тесты, входящие в систему общероссийского мониторинга, оценочная шкала разработана Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта.

Министерством образования и науки Красноярского края предложено использовать данный мониторинг физического здоровья школьников в каждом общеобразовательном учреждении с 01.09.2010.

Мониторинг физического развития обучающихся включает в себя ряд тестов по оценке физической подготовленности школьников, разработанных специалистами в ходе реализации проекта «Совершенствование деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и развитию физической культуры» в рамках Федеральной целевой программы развития образования в 2009 году.

Для проведения сравнительного анализа тестирование проводится учителем физической культуры общеобразовательного учреждения в начале и в конце учебного года. В дальнейшем при помощи таблиц (с нормативами, различающимися в зависимости от пола и возраста ребенка) можно оперативно проанализировать данные физического развития обучающегося за разные годы обучения в школе. Интегральная оценка физической подготовленности обучающегося на основании результатов всех проведенных тестов выставляется учителем физической культуры.

**Формы работы с одаренными детьми.**

Во время проведения уроков физической культуры учитель наблюдает за физическими возможностями своих учеников, выявляет одаренность детей к тому или иному виду спорта.

Учитель агитирует учащихся (особенно одаренных детей) заниматься в спортивных секциях согласно их физическим способностям, конституции тела. Оказывает помощь тренерам-преподавателям в наборе учащихся в детско-юношескую спортивную школу.

На уроках физической культуры учитель создает условия для проявления возможностей одаренных учащихся:

- эти дети оказывают помощь другим при освоении новых видов движений, развитии физических качеств;

- демонстрируют перед всем классом или группой детей правильное выполнение задания;

- подготавливают и проводят комплексы ОРУ в подготовительной части урока.

Учитель проводит различные спортивные праздники, соревнования, конкурсы, на которых одаренный ребенок может проявить свои способности и, если он не занимается в спортивной секции, заинтересоваться занятиями физической культурой и спортом.

Ежегодно учитель выявляет лучших спортсменов школы по различным видам физических способностей (сила, скорость, выносливость, ловкость, скоростно-силовые способности). Каждый год фиксируются рекорды школы и награждаются лучшие спортсмены.

**6. Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика*** *с* ***основами акробатики.***

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

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика.*

*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; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*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.

*Низкий старт.* *Стартовое ускорение. Финиширование.*

*Лыжные гонки.*

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двушажным ходом, с чередованием одновременного двушажного с попеременным двушажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

*Подвижные игры.*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; 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»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* по базовым видам и внутри разделов.

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

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

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

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

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

*На материале легкой атлетики.*

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

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

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

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

*На материале лыжных гонок.*

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов и тем | Количество часов | Вид контроля | Планируемые результаты освоения учебного | |
| предметные умения | УУД (формирование познавательных, коммуникативных и результативных действий) |
| 1. | **Знания о физической культуре**  **Техника безопасности** | **7** | текущий | **Знать** способы самоконтроля; понятие правильного дыхания при ходьбе;  значение физических упражнений на формирование осанки  **Уметь** соблюдать дисциплину и правила техники безопасности;  характеризовать показатели физического развития, физической подготовки | **Л:** Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  **П:** Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями  **К**: Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  **Р:** Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
| 2. | **Легкая атлетика** | **32** | текущий;  индивидуальный | **Знать** разные виды ходьбы и бега, челночный бег; состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  правила подвижных игр  **Уметь** менять направление во время бега, оценивать свое состояние;  осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок;  моделировать сочетание различных видов ходьбы;  осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы;  выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений;  осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя, навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики;  пересказывать тексты по истории физической культуры;  соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча; выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | **Л:** проявление интереса к изучаемому предмету;  проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  **К:** слушать и понимать речь других;  вступать в беседу на уроке и в жизни; сотрудничество с учителем и одноклассниками;  научиться общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности  **П:** находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  **Р:** определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно искать средства ее осуществления |
| 3. | **Гимнастика с элементами акробатики** | **29** | текущий;  индивидуальный | **Знать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);  технику выполнения опорного прыжка.  **Уметь**  выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!»;  описывать технику разучиваемых упражнений;  осваивать технику кувырка вперед в упор присев, выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине, технику выполнения стойки на лопатках, упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка), на гимнастической стенке, технику лазания по гимнастической скамейке различными способами, перелезания через гимнастического козла;  выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений разного вида;  соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений любого вида;  отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. |
| 4. | **Подвижные и спортивные игры** | **22** | текущий;  индивидуальный | **Знать** способы самоконтроля; понятие правильного дыхания при ходьбе;  значение физических упражнений на формирование осанки;  пользу подвижных игр  **Уметь** проявлять качества силы, координации и выносливости;  соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр;  характеризовать показатели физического развития, физической подготовки;  проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения;  использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга;  выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды;  распределяться на команды с помощью считалочек. | **К:** осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера  **Р:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности  **П:** рассказывать правила проведения подвижных игр |
| 5. | **Лыжная подготовка** | **15** | текущий;  индивидуальный | **Уметь** применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; переносить и надевать лыжный инвентарь; осваивать универсальное умение передвижения на лыжах;  описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками;  демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов и технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; выполнять организующие  команды, стоя на месте, и при передвижении;  передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. | **Л**. Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению  **П:** Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты  Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время.  **К:** Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях  **Р:** Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***дата*** | | ***Наименование разделов и тем*** | ***Количество часов*** | ***Планируемый результат*** | ***Вид контроля. Измерители.*** | ***С применением:***  ***ЭОР (указать)***  ***Учебно-лабораторного и наглядного оборудования (указать)*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| 1. | 02.09 |  | Организационно- методические требования на уроках физической культуры | 1 | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | текущий  беседа | презентация |
| 2. | 04.09 |  | Техника безопасности.  Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | 1 | Знать историю развития физической культуры и первых соревнований | текущий  беседа | презентация |
| 3. | 07.09 |  | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта | 1 | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. | тестирование | эстафетные палочки |
| 4. | 09.09 |  | Техника челночного бега | 1 | Знать бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. | текущий | эстафетные палочки |
| 5. | 11.09 |  | Способы метания мяча на дальность | 1 | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | текущий | малые мячи |
| 6. | 14.09 |  | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | тестирование | малые мячи |
| 7. | 16.09 |  | Прыжок в длину с разбега | 1 | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | текущий | мел, рулетка |
| 8. | 18.09 |  | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | текущий | мел, рулетка |
| 9. | 21.09 |  | Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту с касанием подвешенных предметов. | 1 | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | текущий | малые мячи  предметы, шнур |
| 10. | 23.09 |  | Метание малого мяча на дальность.  Тест – бег в чередовании с ходьбой 1000м. | 1 | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | тестирование | малые мячи |
| 11. | 25.09 |  | Метание малого мяча на дальность.  Тест – бег в чередовании с ходьбой 1000м. | 1 | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | тестирование | малые мячи |
| 12. | 28.09 |  | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | текущий | мячи |
| 13. | 30.09 |  | Прыжки в длину с места. | 1 | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | текущий | мел, рулетка |
| 14. | 02.10 |  | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | тестирование | мел, рулетка |
| 15. | 05.10 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | тестирование | гимнастические маты |
| 16. | 07.10 |  | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | тестирование | мел, рулетка |
| 17. | 09.10 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. | тестирование | турник |
| 18. | 12.10 |  | Тестирование виса на время | 1 | Умение выполнять вис | тестирование | турник |
| 19. | 14.10 |  | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | текущий | мяч |
| 20. | 16.10 |  | Футбольные упражнения | 1 | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | текущий | мячи |
| 21. | 19.10 |  | Футбольные упражнения в парах | 1 | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | текущий | мячи |
| 22. | 21.10 |  | Различные варианты футбольных упражнений в парах | 1 | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | текущий | мячи |
| 23. | 23.10 |  | Броски и ловля мяча в парах | 1 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | текущий | мяч |
| 24. | 26.10 |  | Закаливание | 1 | Осваивать основные правила закаливания | текущий  беседа | презентация |
| 25. | 28.10 |  | Ведение мяча | 1 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | текущий | мячи |
| 26. | 30.10 |  | Подвижные игры | 1 | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. | текущий | мячи |
| 27. | 09.11 |  | Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | текущий  беседа | презентация |
| 28. | 11.11 |  | Кувырок вперед | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | текущий | гимнастические маты |
| 29. | 13.11 |  | Кувырок вперед с разбега и через препятствия | 1 | Правильно выполнять кувырок с разбега | текущий | гимнастические маты |
| 30. | 16.11 |  | Варианты выполнения кувырка вперед | 1 | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | текущий | гимнастические маты |
| 31. | 18.11 |  | Кувырок назад | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий | текущий | гимнастические маты |
| 32. | 20.11 |  | Кувырки | 1 | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | текущий | гимнастические маты |
| 33. | 23.11 |  | Круговая тренировка | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | текущий | мячи, гимнастические маты |
| 34. | 25.11 |  | Стойка на голове | 1 | Уметь выполнять стойку на голове с соблюдением ТБ | текущий  беседа | гимнастические маты |
| 35. | 27.11 |  | Стойка на руках | 1 | Уметь выполнять стойку на руках с соблюдением ТБ | текущий | гимнастические маты |
| 36. | 30.11 |  | Круговая тренировка | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | текущий | мячи, гимнастические маты |
| 37. | 02.12 |  | Вис на перекладине | 1 | Умение правильно выполнять упражнение | текущий | турник |
| 38. | 04.12 |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 | Умение лазать по гимнастической скамейке | текущий | гимнастическая стенка |
| 39. | 07.12 |  | Прыжки в скакалку | 1 | Умение выполнять прыжки через скакалку | текущий | скакалки |
| 40. | 09.12 |  | Прыжки в скакалку в тройках | 1 | Умение выполнять прыжки через скакалку в тройках | текущий | скакалки |
| 41. | 11.12 |  | Лазанье по канату в три приема | 1 | Умение лазать по канату в три приема | текущий | канат |
| 42. | 14.12 |  | Круговая тренировка | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | текущий | мячи, гимнастические маты,  скакалки,  канат |
| 43. | 16.12 |  | Упражнения на гимнастическом коне | 1 | Умение выполнять упражнения на гимнастическом коне | текущий | гимнастический конь |
| 44. | 18.12 |  | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 | Умение выполнять упражнения на гимнастическом бревне | текущий | гимнастическое бревно |
| 45. | 21.12 |  | Круговая тренировка | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | текущий | гимнастическое бревно, конь, канат |
| 46. | 23.12 |  | Лазанье по гимнастической скамейке | 1 | Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания. | текущий | гимнастическая скамейка |
| 47. | 25.12 |  | Варианты вращения обруча | 1 | Умение правильно вращать обруч | текущий | обручи |
| 48. | 28.12 |  | Круговая тренировка | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | текущий | обручи, скакалки, мячи |
| 49. | 13.01 |  | Значение занятий лыжной подготовки для укрепления здоровья.  Техника безопасности. | 1 | Основы знаний об истории развития лыжного спорта. | текущий  беседа | презентация |
| 50. | 15.01 |  | Переноска и надевание лыж. | 1 | Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время | текущий  индивидуальный  беседа | презентация  лыжи, ботинки |
| 51. | 18.01 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности. | текущий | лыжи |
| 52. | 20.01 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 | Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. | текущий | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 53. | 22.01 |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | текущий | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 54. | 25.01 |  | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | текущий | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 55. | 27.01 |  | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 | текущий | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 56. | 29.01 |  | Подъем «полуелочкой» и «елочкой» | 1 | текущий | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 57. | 01.02 |  | Спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 | Осваивать технику подъемов. | текущий | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 58. | 03.02 |  | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах | 1 | текущий | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 59. | 05.02 |  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  Техника спусков и подъемов | текущий | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 60. | 8.02 |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 | текущий | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 61. | 10.02 |  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | 1 | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | текущий | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 62. | 15.02 |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | тестирование | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 63. | 17.02 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. | итоговый  беседа | 25 пар лыж,  25 пар палок |
| 64. | 19.02 |  | Правила предупреждения травматизма.  Техника безопасности | 1 | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | текущий  беседа | презентация |
| 65. | 22.02 |  | Подвижная игра «Перестрелка»  Эстафеты без предметов. | 1 | Связь физических качеств с физическим развитием. | текущий | малый мяч,  флажки |
| 66. | 24.02 |  | Подвижная игра «Осада города»  Эстафеты без предметов. | 1 | Правила проведения во время игры. | текущий | малый мяч |
| 67. | 26.02 |  | Подвижная игра «Вышибалы»  Эстафеты с мячами | 1 | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | текущий | большие и малые мячи |
| 68. | 29.02 |  | Ловля и передача, ведение мяча.  Эстафеты с мячами | 1 | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. | текущий | большие мячи |
| 69. | 02.03 |  | Подвижная игра «Пустое место»  Эстафеты с «кирпичами». | 1 | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | текущий | кирпичики |
| 70. | 07.03 |  | Подвижная игра «Шмель»  Эстафеты с «кирпичами». | 1 | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. | текущий | кирпичики |
| 71. | 09.03 |  | Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины | 1 | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. | текущий  беседа | презентация |
| 72. | 11.03 |  | Полоса препятствий | 1 | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. | текущий | гимнастический инвентарь |
| 73. | 11.03 |  | Усложненная полоса препятствий | 1 | Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС. | текущий | гимнастический инвентарь |
| 74. | 14.03 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. | текущий | стойка для прыжков с разбега, гимнастические маты |
| 75. | 16.03 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | текущий | стойка для прыжков с разбега, гимнастические маты |
| 76. | 18.03 |  | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | текущий | стойка для прыжков с разбега, гимнастические маты |
| 77. | 21.03 |  | Прыжки на мячах - хопах | 1 | Уметь выполнять упражнения на мячах - хопах. | текущий | мячи - хопы |
| 78. | 23.03 |  | Эстафеты с мячом | 1 | Умение правильно принимать и передавать мяч разными способами: от груди, из-за спины, из-за головы, снизу, одной или двумя руками | текущий | большие и малые мячи |
| 79. | 25.03 |  | Подвижные игры | 1 | Выполнять правила подвижной игры | текущий | атрибуты |
| 80. | 01.04 |  | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке | текущий | мячи, сетка |
| 81. | 04.04 |  | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке | текущий | мячи, сетка |
| 82. | 06.04 |  | Волейбол как вид спорта | 1 | Знать правила игры | текущий | презентация |
| 83. | 08.04 |  | Подготовка к волейболу | 1 | Уметь правильно передавать мяч | текущий | мячи, сетка |
| 84. | 11.04 |  | Спортивная игра «Волейбол» | 1 | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке | текущий | мячи, сетка |
| 85. | 13.04 |  | Спортивная игра «Волейбол» | 1 | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке | текущий | мячи, сетка |
| 86. | 15.04 |  | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 | Умение правильно принимать и передавать мяч разными способами: от груди, из-за спины, из-за головы, снизу, одной или двумя руками | текущий | набивные мячи |
| 87. | 18.04 |  | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 | Умение правильно принимать и передавать мяч разными способами: от груди, из-за спины, из-за головы, снизу, одной или двумя руками | текущий | набивные мячи |
| 88. | 20.04 |  | Тестирование виса на время | 1 | Умение выполнять вис | тестирование | набивные мячи |
| 89. | 22.04 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | Умение выполнять наклоны | тестирование | рулетка |
| 90. | 25.04 |  | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Умение выполнять прыжок с места | тестирование | мел, рулетка |
| 91. | 27.04 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 | Умение выполнять упражнение | тестирование | турник |
| 92. | 29.04 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 | Умение выполнять упражнение на время | тестирование | турник |
| 93. | 02.05 |  | Знакомство с баскетболом | 1 | Знать правила игры | текущий | презентация |
| 94. | 04.05 |  | Тестирование малого мяча на точность | 1 | Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | тестирование | малые мячи |
| 95. | 06.05 |  | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Принимать участие в эстафетах с баскетбольными мячами, выполняя броски в кольцо, передачу, ведение | текущий | мяч, сетка |
| 96. | 09.05 |  | Беговые упражнения | 1 | Умение выполнять беговые упражнения | текущий | рулетка |
| 97. | 11.05 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | Правила и технику выполнения челночного бега  Умение метать набивной мяч на дальность | тестирование | мел, рулетка |
| 98. | 13.05 |  | Тестирование челночного бега 3×10 м | 1 | тестирование | мел |
| 99. | 16.05 |  | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | тестирование | мел, рулетка |
| 100. | 18.05 |  | Спортивная игра «Футбол» | 1 | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. | текущий | мяч, ворота |
| 101. | 20.05 |  | Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | текущий | флаг |
| 102. | 23.05 |  | Бег на 1000 метров | 1 | текущий | мел, рулетка |
| 103. | 25.05 |  | Спортивные игры | 1 | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. | текущий | спортивный инвентарь |
| 104. | 27.05 |  | Подвижные и спортивные игры | 1 | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. | текущий | спортивный инвентарь |
| 105. | 30.05 |  | Подвижные и спортивные игры | 1 | Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. | текущий | спортивный инвентарь |
|  |  |  | **итого** | **105** |  |  |  |

**8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |
| --- |
| **Печатные пособия** |
| Демонстрационный материал (картинки, предметные таблицы) в соответствии с основными требованиями программы обучения. |
| **Технические средства обучения** |
| Проектор  Ноутбук  Интерактивная доска  Принтер |
| **Оборудование спортивного зала** |
| * стенка гимнастическая; * бревно гимнастическое напольное; * скамейки гимнастические; * перекладина навесная; * канат для лазанья; * комплект навесного оборудования (мишени, перекладины); * маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); * скакалки гимнастические; * мячи малые (резиновые, теннисные); * палки гимнастические; * обручи гимнастические; * планка для прыжков в высоту; * стойки для прыжков в высоту; * рулетка измерительная (10 м, 50 м); * щиты с баскетбольными кольцами; * большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные); * стойки волейбольные; * сетка волейбольная; * мячи средние резиновые * лыжи, ботинки, палки |
| **Литература** |
| . Глазырина Л.ДЛопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры 1- 4класс Москва « Владос» 2002.  2. Голомидова С.Е. Физкультура. Волгоград 2003.  3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги уроки здоровья 1-5 класс Москва «Вако» 2004.  4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 2002  5. Журнал «Физическая культура в школе».  6. Программа Физическая культура В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.  7. Смирнова Л. А Общеразвивающие упражнения для младших школьников Москва «Владос» 2002.  8. Программа В.И. Лях. Издательство: «Просвещение», г. Москва, 2009г.  9. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. М. «Просвещение», 2011.  10. В.И. Лях «Физическая культура» Учебник 1-4 М: Просвещение, 2012г.  11.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010 |