**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1Б класса составлена в соответствии с требованиями:**

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273 ФЗ. Закона «Об образовании» Республики Татарстан» от 22 июля 2013 г. №68 - ЗРТ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта НОО, утверждающего приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373.
3. Примерных программ по учебным придметам ФГОС второго поколения НОО.
4. Основной образовательной программы НОО МБОУ «СОШ №3» НМР РТ.
5. Учебного плана образовательного учреждения на 2015-2016 учебный год.
6. Положения о рабочей программе педагога, реализующего ФГОС НОО.

Для реализации стандарта используется учебник по образовательной системе «Школа 2100», на основании приказа МО и Науки РФ от 8 июня 2015 г. и письма Кабинета Министров РТ от 31 декабря 2013 г. №1115.

Уровень программы: базовый.

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- 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.

О**бщая 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 основные двигательные действия, активно развиваетс мышление, творчество, самостоятельность.

**Описание места учебного предмета**

Объём учебного времени предмета «Физическая культура» в 1 классе составляет: 3 часа в неделю, 99 часов в год.

**Ценностные ориентиры 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: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание и структура курса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | Содержание | Количество часов |
| 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. | 3 ч. |
| 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). | 3 ч. |
| 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.  **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, в седах; 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 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 вперёд 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.  **Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  **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 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.  **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.  **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 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. | 2 ч.  59 ч.  16 ч.  14 ч.  14 ч. |
| Подвижные игры с элементами спорта  Подготовка и проведение соревновательных мероприятий  Сухое плавание | **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.  **Плавательные упражнения начального этапа обучения**  Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техника безопасности при плавательных упражнениях. Упражнения на дыхание. Сухое плавание. | 22 ч.  7 ч.  3 ч. |
| Итого |  | 99 ч. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 9.8 | 10.2 | 10.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |

Ф**орма промежуточной аттестации: сдача норм** ГТО

**Система оценки достижения планируемых результатов:**

Текущее, тематическое и итоговое оценивание ведётся без выставления бальной отметки, сопровождаемые словесной оценкой.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности** | **Планируемые результаты освоения материала** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **I четверть (27 ч)**  **I - часть. Знания о физической культуре (3 ч)** | | | | | |
| 1 | Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». Инструктаж по ТБ | Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека.  Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. | Что такое физическая культура? Знакомство с правилами ТБ  Знать о появлении физической культуры **(П)**  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания **(Л)** |  |  |
| 2 | История появления физических упражнений. | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. | 07/09 |  |
| 3 | Физические упражнения. | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. | 08/09 |  |
| **Способы физкультурной деятельности (3 ч)** | | | | | |
| 4 | Самостоятельные занятия. | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития  основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | Уметь планировать свой день. Научиться правильно делать зарядку.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей **(Л)** | 10/09 |  |
| 5 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес,  объём груди, окружность головы и др.). | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы **(Л)**  Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления **(М)** | 14/09 |  |
| 6 | Самостоятельные игры  и развлечения | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях **(Л)** | 15/09 |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** | | | | | |
| 7 | Физические упражнения для  утренней зарядки. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток.  Комплексы упражнений на развитие  физических качеств. Гимнастика для глаз. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей **(Л)** | 17/09 |  |
| 8 | Упражнения на развитие  физических качеств. | 21/09 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч)**  **Гимнастика с основами акробатики(16ч)** | | | | | |
| 9 | Акробатика. | Основная стойка. Построение в колонну  по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка.  Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора  стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж  по ТБ. Подвижные игры. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания **(Л)**  Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления **(М)** | 22|09 |  |
| 10 | Строевые упражнения. Построения. | 24|09 |  |
|  |  |
| 11 | Перекаты. |
| 12 | Развитие координационных способностей. |  |  |
| 13 | Основные гимнастические снаряды. |  |  |
| 14 | Равновесие. | 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. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать понятие короткая дистанция  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей **(Л)** | 08/10 |  |
| 15 | Строевые упражнения. |
|  |  |
| 16 | Стойка на гимнастической скамейке. |  | 12 |
| 17 | Развитие координационных способностей. |  | 13 |
| 18 | Выполнение команд. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Зайцы в огороде» «Шишки, желуди, орехи» |  | 14 |
| 19 | Опорный прыжок. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей. Подвижные игры. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать понятие короткая дистанция  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях **(Л)** |  | 15 |
| 20 | Лазание по гимнастической стенке. |  | 19 |
| 21 | ОРУ в движении |  | 20 |
| 22 | Перелезание через коня. |  | 22 |
| 23 | Подвижные игры: «Пятнашки», «День и ночь» |  | 26 |
| 24 | Эстафеты. |  | 8/10 |
| 25 | Ходьба и бег  Сочетание различных видов ходьбы | **Лёгкая атлетика (14 ч)**  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. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать понятие короткая дистанция  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы **(Л)**  Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях **(Л)** |  |  |
| 26 | Бег с изменением направления, ритма и  темпа. |  | 29 |
| 27 | Бег в заданном коридоре. | 9/11 |  |
| **II четверть (27 ч)** | | | | | |
| 1/28 | Бег (30 м и 60 м). ОРУ. |  |  | 10/11 |  |
| 2/29 | Развитие скоростных способностей. Игры. | 12/11 |  |
| 3/30 | Прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и  приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания **(Л)**  Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления **(М)** | 16/11 |  |
| 4/31 | Прыжок в длину с места | 17/11 |  |
| 19/11 |  |
| 5/32 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и  приземлением на две ноги. |
| 6/33 | Эстафеты. ОРУ. | 23/11 |  |
| 7/34 | Метание мяча Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4  метров. | 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. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Метать мяч  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей **(Л)** | 24/11 |  |
| 8/35 | Метание набивного мяча из разных положений. | 26/11 |  |
| 9/36 | Метание набивного мяча на дальность. | 30.12 |  |
| 10/37 | ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. | 1.12 |  |
| 11/38 | Развитие скоростно-силовых качеств | 3.12 |  |
| **Подвижные и спортивные игры (14 часов)** | | | | | |
| 12/39 | Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Попрыгунчики – воробышки» | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания **(Л)** | 7  8 |  |
| 13/40 | Соревнования. |
| 14/41 | Подвижные игры с прыжками и бегом. | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на  координацию, выносливость и быстроту. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Знать названия игр.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы**(Л)**  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности **(М)** | 10 |  |
| 15/42 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками. |  |  |
| 16/43 | Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. |  |  |
|  |  |
| 17/44 | Подвижные игры «Перемена мест», «Охотники и зайцы» |
| 18/45 | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Выстрел в небо». |  |  |
| 19/46 | Упражнения на координацию выносливость и быстроту |  |  |
|  |  |
| 20/47 | Эстафета передвижение на лыжах. |
|  |  |
| 21/48 | Подвижные игры: «Запомни положение»  «Цапля- лягушка» на внимание и развития быстроты реакции | 24 |  |
| **III четверть (27 ч)** | | | | | |
| 1/49 | ТБ. Лыжная подготовка. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования | Уметь передвигаться на лыжах в равномерном темпе до 10 мин; знать ТБ  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях **(Л)**  Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления**(М)** | 11 |  |
| 2/50 | Ступающий шаг без палок | 12 |  |
| 14 |  |
| 3/51 | Скользящий шаг без палок. |
| 18 |  |
| 4/52 | Ступающий шаг с палками. |
| 5/53 | Скользящий шаг с палками. | 19 |  |
| 6/54 | Ступающий и скользящий шаги. | 21 |  |
| 7/55 | Повороты переступанием. |  |  |
| 8/56 | Подъемы и спуски с  небольших склонов.  Торможение. |
|  |  |
| 9/57 | Повороты; спуски; подъёмы; торможение. |  |  |
| 10/58 | Передвижение на лыжах разными способами. |  |  |
| 11/59 | Подвижные игры на лыжах. |  |  |  |  |
| 12/60 | Передвижение на лыжах разными способами. Соревнования. |  |  |
| 13/61 | Спортивные игры. Футбол. Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. | 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  Игры определяются учителем исходя из  материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини- футбола | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин; знать правила игры в футбол.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания**(Л)**  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности **(М)** |  |  |
|  |  |
| 14/62 | Футбол. Техника остановки мяча ногой. |
| 15/63 | Футбол. Ведение мяча. |  |  |
| 16/64 | Подвижные игры на материале футбола. |  |  |
| 17/65 | Волейбол. Подача мяча. |
| 18/66 | Волейбол. Прием и передача мяча. |
| 19/67 | Подвижные игры на материале волейбола. |  |  |
| **II – часть. Подвижные игры с элементами спорта (22 ч)** | | | | | |
| 20/68 | Баскетбол. Элементы ведения баскетбольного мяча. | **Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ** со скакалкой. Подв. игры «Два Мороза», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде». **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин;  бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.  **Знать** правила игры в баскетбол  **Знать** названия игр. **Знать** правила ТБ **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 21/69 | Баскетбол. Ведение мяча в движении. |  |  |
| 22/70 | Баскетбол. Броски мяча в корзину. |  |  |
| 23/71 | Баскетбол.Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. |  |  |
| 24/72 | Подвижные игры на основе баскетбола. |  |  |
| 25/73 | Мини-футбол. Остановка мяча. |  |  |
| 26/74 | Мини-футбол. Передача мяча на расстояние. |  |  |
| 27/75 | Мини-футбол. Ведение мяча и удары. |  |  |
| **IV четверть (24 ч)** | | | | | |
| 1/76 | Подвижные игры на основе мини-футбола. | 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  Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Знать правила игры в баскетбол  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях **(Л)** | Знать правила ТБ на уроках  Знать правила игры в бадминтон.  Активно включаться в общение и взаимодействие  со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания **(Л)**  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности **(М)**  Знать правила игры в настольный теннис. |  |  |
| 2/77 | Игра в мини – футбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 3/78 | Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом. |  |  |
| 479 | Бадминтон. Стойка и перемещения. |  |  |
|  |  |
| 5/80 | Бадминтон. Подачи в бадминтоне. |
| 6/81 | Виды ударов в бадминтоне. |  |  |
|  |  |
| 7/82 | Подвижные игры на основе бадминтона. |
| 8/83 | Настольный теннис. Владение хватом, ракеткой и мячом. |  |  |
| 9/84 | Настольный теннис. Бросок и ловля теннисного мяча. |  |  |
| 10/85 | Настольный теннис. Набивание и передача мяча. |  |  |
| 11/86 | Настольный теннис. Накат по диагонали. |  |  |
| 12/87 | Подвижные игры на основе настольного тенниса. |  |  |
| 13/88 | Подвижные игры: «Третий лишний», «Волк во рву», «Серый волк». |  |  |
| 14/89 | Знакомство с национальными видами спорта народов России. |  |  |
| 15/90 | Эстафеты с бегом и ходьбой. | **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч)**  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. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей **(Л)**  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности **(М)** |  |  |
|  |  |
| 16/91 | Эстафеты с мячами. |
|  |  |
| 17/92 | Эстафеты с обручами. |
|  |  |
| 18/93 | Эстафета с преодолением препятствий. |
| 19/94 | Соревнования по метанию мяча |  |  |
| 20/95 | Подвижные игры «Чья команда быстрей осалит игроков», «Удочка» |  |  |
| 21/96 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| 22/97 | Влияние плавания на состояние здоровья  Правила гигиены и техника безопасности при плавательных упражнениях. Подвижная игра «Метательная лапта» | ОРУ на согласование дыхания, работы рук и ног. Упражнение на дыхание – первое и главное  1.Упражнение выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Выполняем круговые движения (вперед-назад) сначала прямыми руками, а затем согнутыми (кисти на плечах). Постепенно увеличиваем темп. Двигаем руками одновременно в одну сторону, а потом в разные стороны  2.Ноги на ширине плеч. Держимся руками за края палки или полотенца и выполняем выкрут вперед-назад прямыми руками, постепенно уменьшая расстояние между кистями.  3.Ложимся на живот и вытягиваем вперед руки, ладони смотрят вниз. Носки оттягиваем стопой назад, хорошенько прогибаемся, тянемся, чувствуя все мышцы, затем возвращаемся в исходное положение. | Организовывать самостоятель-ную деятельность с учетом требований ее безопасности  Моделировать технику выполнения игровых упражнений в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**(П).** |  |  |
| 23/98 | Упражнение на дыхание – первое и главное.  Подвижная игра «За флажками» |
|  |  |
| 24/99 | Сухое плавание  «Веселые старты» |  |  |
|  | ИТОГО: 99 часов |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов и средств МТО** | **Количество** |
| **Учебно-практическое оборудование**   1. Щит баскетбольный тренировочный 2. Щит баскетбольный игровой 3. Стенка гимнастическая 4. Ворота, трансформируемые футбола 5. Обручи гимнастические 6. Комплект матов 7. Набор для подвижных игр 8. Аптечка медицинская 9. Мячи футбольные 10. Мячи баскетбольные 11. Мячи волейбольные 12. Сетка волейбольная   **Пришкольная площадка**   1. Легкоатлетическая дорожка 2. Игровое поле для футбола 3. Полоса препятствий 4. Лыжная трасса. | 1  1  4  2  4  6  1  1  15  15  15  1  1  1  1  2 |