**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования", методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений (Письмо Минобрнауки России от 25.11.2011 № 19-299 “О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений”), Методических рекомендаций «Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеобразовательных организациях Алтайского края», рекомендованных Главным управлением образования и молодежной политики Алтайского края для использования в образовательных организациях Алтайского края.

При создании программы учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

**Целью** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Нормативными документами** для составления рабочей программы являются следующие:

- ФГОС НОО;

- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Основная общеобразовательная программа МКОУ Шатуновская сош, в том числе учебный план начального общего образования;

- Программа развития универсальных учебных действий МКОУ Шатуновская сош,

а также:

- Примерная программа, созданная на основе Федерального государственного образовательного стандарта НОО (Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч.–4-е изд., перераб.- М.:Просвещение, 2011. -231 с. - (Стандарты второго поколения));

- Авторская программа учебного предмета (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.);

- Оценочные и методические материалы авторского УМК (В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях ­– М. : Просвещение, 2014. – 143 с.).

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Минобрнауки от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального государственного образовательного стандарта;
* Базисный учебный план;
* Методические рекомендации (Лопуга Е.В. Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеоб-разовательных организациях Алтайского края: методические рекомендации / Е. В. Лопуга. – Барнаул, КГБУ АКИПКРО, 2015),

*а также локальным документом*:

- Приказ об утверждении Положения о рабочей программе.

**Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач**

**в системе общего образования. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Формы и методы обучения и воспитания**

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

*Формы организации работы на уроке* физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный методы.

*Специфические методы* физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

*Общепедагогические методы обучения*. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование;. комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Настоящая рабочая программа культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном учебном плане для образовательных учреждений Российской Федерации (Начальное общее образование). Предмет «Физическая культура» изучается в первом классе в объеме 99 ч., со II по IV класс – по 102 ч. ежегодно.

* + - * 1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского oбщecтвa;
* 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** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отнощения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

***Знать и иметь представления:***

О роли и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

***Уметь:***

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

***Демонстрировать уровни физической подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, сек | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. сек | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

***Структура и содержание учебного предмета*** задаются в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В настоящей рабочей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

***Формы организации образовательного процесса*** в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей рабочей программы предусмотрено проведение уроков физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

*На уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

 - в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента включается обязательную разминку, которая по своему характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью*используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. 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**

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в висе, комбинация из висов и упоров.

Повторение пройденного материала 1-3 класса. Подтягивания. Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Специальные упражнения легкоатлета:

* равномерный бег;
* низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»);
* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаге);
* метание мяча со скрестного шага;
* бег 30 метров с низкого старта;
* бег в чередовании с ходьбой;
* многоскоки;
* повторение пройденного материала в 1-3 классах;
* повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 2-4 раза;
* челночный бег;
* эстафеты с бегом;
* экспресс-тесты (бег 30 метров, подтягивания,  прыжок с места, 6-ти минутный бег);
* бег на выносливость.

Прохождение материала по разделу «Лыжные гонки»

* освоение техники лыжных ходов;
* попеременный двухшажный ход без палок и с палками;
* подъем «лесенкой» и «елочкой»;
* передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью;
* спуски с пологих склонов;
* торможение плугом и упором;
* повороты переступанием в движении;
* прохождение дистанции до 2,5 км.

Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»

1.  Стойка игрока.

2.  Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд.

3.  Остановка шагом по звуковому сигналу.

4.  Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу.

5.  Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.

6.  Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой.

7.  Бросок мяча двумя руками от груди с места из прямого и бокового положений.

8.  Упражнения в парах с набивными мячами.

9.  Прыжки со скакалкой. Челночный бег.

1. Остановка шагом по звуковому сигналу.
2. Игры подготовительные к баскетболу.
3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Прохождение учебного материала по разделу «Волейбол»

1.  Стойка игрока.

2.  Перемещение в стойке приставным шагом боком.

3.  Перемещение лицом и спиной вперед

4.  Передача мяча двумя руками сверху на месте.

5.  Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч.

6.  Приём мяча двумя руками снизу.

7.  Нижняя прямая подача.

8.  Передача мяча над собой.

9.  Игра в «Пионербол».

1. Упражнения в парах с набивными мячами.
2. Прыжки со скакалкой.
3. Игра «Удочка».
4. Ускорения из различных исходных упражнений.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.
6. Передача мяча в парах через сетку.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

Задания на координацию движений типа:

* «Веселые задачи»;
* «Запрещенное движение» (с напряжением и     расслаблением мышц звеньев тела);
* «Подвижная цель»;
* «Снайпер»;
* «Перестрелка»;
* «Охотники и утки».

**Отличительные особенности рабочей программы**

1. Обозначенная автором цель программы («формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха») предназначена для следующего уровня образования, школьников 5–9 кл. и взята из Примерной программы для основного общего образования, в то время как целью Примерной программы по физической культуре ФГОС НОО является «формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности». Цель настоящей рабочей программы соответствует Примерной программе ФГОС НОО по физической культуре.

2. Задачи авторской программы не соответствуют Примерной программе ФГОС НОО, а полностью скопированы из Комплексной программы физического воспитания Стандарта 2004 г. В настоящей рабочей программе задачи взяты из Примерной программы ФГОС НОО по физической культуре.

3. Перечень личностных, метапредметных и предметных результатов взят из общих требований к результатам освоения ООП НОО, указанным в Стандарте НОО и не соответствует таковому Примерной программы по физической культуре ФГОС НОО. В настоящей рабочей программе Перечень результатов взят из Примерной программы ФГОС НОО по физической культуре.

4. В «Содержании курса» отсутствует тема «Общеразвивающие упражнения», имеющаяся в Примерной программе. В настоящую программу добавлены общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

5. Содержание курса авторской программы взято из Примерной программы и не соответствует Тематическому планированию

7. Авторской программой предусмотрено изучение большого объема теоретического материала на инструктивно-методических уроках, требующих выделения дополнительной учебной аудитории. В связи с недостаточным обеспечением условий для проведения таких уроков в образовательной организации уроки образовательно-познавательной направленности будут проводиться в условиях спортивного зала с использованием имеющегося доступного мультимедийного оборудования, а темы 1 раздела будут изучены за счет интеграции их содержания в темы 2 раздела.

8. При выдаче материала из раздела «Все на лыжи», учитывается температурный режим, поэтому при температуре ниже 15ºС занятия проводятся в помещении. ½ части урока отводится на имитацию техники передвижений на лыжах (согласно теме урока), в остальной части будут изучены темы 1 раздела.

**Распределение учебного времени по часам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **3 класс** | **4 класс** |
| **1. Что надо знать (интегрировано со 2 разделом)** | **18** | **18** |
| **2. Что надо уметь** |  |  |
| ***2.1 Бег, ходьба, прыжки, метание*** | ***19*** | ***19*** |
| ***2.2. Бодрость, грация, координация*** | ***18*** | ***18*** |
| ***2.3. Играем все!*** | ***47*** | ***47*** |
| 2.3.1. Баскетбол, подвижные игры на материале баскетбола | 15 | 15 |
| 2.3.2. Волейбол, подвижные игры на материале волейбола | 9 | 9 |
| 2.3.3. Гандбол, подвижные игры на материале гандбола | 6 | 6 |
| 2.3.4. Футбол, подвижные игры на материале футбола | 6 | 6 |
| 2.3.5. Подвижные игры на материале лыжной подготовки | 4 | 4 |
| 2.3.6. Подвижные игры на материале легкой атлетики | 4 | 4 |
| 2.3.7. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики | 3 | 3 |
| ***2.4. Все на лыжи!*** | ***18*** | ***18*** |
| **ВСЕГО** | **105** | **105** |

**Тематическое планирование 4 класс (102ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Результаты освоения содержания (предметные, метапредметные, личностные) | Вид контроля. Измерители | Домашнее задание | Дата проведения урока | |
| план | Фактич |
| **Раздел 2. Что надо уметь** | | | | | | | | |  |
| **2.1 Бег, ходьба, прыжки, метание (10 часов)** | | | | | | | | |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях).  *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей* | 1 | О-п | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. | Руководствуются правилами выбора обуви, и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. | Оперативный | Стр. 105 – 107. |  |  |
| 2 | *Овладение знаниями Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* | 1 | О-о | Эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.  Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. | Оперативный | Ходьба через разновысо кие препятствия |  |  |
| 3 | *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* | 1 | О-о | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Оперативный | Бег коротким и средним шагом |  |  |
| 4 | *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* | 1 | О-о | Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Оперативный |  |  |  |
| 5 | *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* | 1 | О-о | Равномерный, медленный, до 5—8 мин | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Оперативный |  |  |  |
| 6 | *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Самостоятельные занятия.* | 1 | О-о | Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Оперативный | Равномер-ный бег (до 12 мин). |  |  |
| 7 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей* | 1 | О-о | Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Оперативный |  |  |  |
| 8 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.*  *Самостоятельные занятия.* | 1 | О-о | Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Оперативный | Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). |  |  |
| 9 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* | 1 | О-о | «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Оперативный |  |  |  |
| 10 | *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* | 1 | О-о | «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Оперативный |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.2. Бодрость, грация, координация (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.  *Самостоятельные занятия* | | | | | 1 | | | | | | О-п | | | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Общеразвивающие упражнения. | | | | | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Оперативный | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов |  | |  | | | |
| 2 | *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* | | | | | 1 | | | | | | О-о | | | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках. | | | | | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Оперативный | Стр. 118 – 119. |  | |  | | | |
| 3 | *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* | | | | | 1 | | | | | | О-о | | | 2—3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине. | | | | | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Оперативный |  |  | |  | | | |
| 4 | *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.* | | | | | 1 | | | | | | О-о | | | Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. | | | | | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Оперативный | Выполнение акробатических упражнений на равновесие |  | |  | | | |
| 5 | *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* | | | | | 1 | | | | | | О-о | | | Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. | | | | | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Оперативный |  |  | |  | | | |
| 6 | *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.* | | | | | 1 | | | | | | О-о | | | Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. | | | | | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Оперативный | Выполнение упражнений на снарядах |  | |  | | |  | | |
| 7 | *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* | | | | | 1 | | | | | | О-о | | | На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | | | | | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Оперативный | Стр. 120. |  | |  | | |
| 8 | *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* | | | | | 1 | | | | | | О-о | | | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. | | | | | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.  Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | Оперативный |  |  | |  | | |
| 9 | *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* | | | | | 1 | | | | | | О-о | | | Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. | | | | | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.  Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | Оперативный | Стр. 121 – 122. |  | |  | | |
| **2.3. Играем все! (47 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2.3.1. Баскетбол, подвижные игры на материале баскетбола (15ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 1 | | *Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча* | 1 | | | | О-п | | | | | | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности Ловля и передача мяча на месте | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. | Оперативный |  | |  | |  | |
| 2 | | *Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча.*  *Самостоятельные занятия* | 1 | | | | О-о | | | | | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности | Оперативный | Упражнения в ловле и передачах мяча | |  | |  | |
| 3 | | *Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча* | 1 | | | | О-о | | | | | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах. | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный | Стр. 154 – 158. | |  | |  | |
| 4 | | *Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча* | 1 | | | | О-о | | | | | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный |  | |  | |  | |
| 5 | | *Овладение элементарными умениями в бросках мяча.*  *Самостоятельные занятия* | 1 | | | | О-о | | | | | | Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный | Упражнения в бросках | |  | |  | |
| 6 | | *Овладение элементарными умениями в бросках мяча* | 1 | | | | О-о | | | | | | Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный | Стр. 114. | |  | |  | |
| 7 | | *Овладение элементарными умениями в бросках мяча* | 1 | | | | О-о | | | | | | Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный |  | |  | |  | |
| 8 | | *Овладение элементарными умениями в ведении мяча. Самостоятельные занятия* | 1 | | | | О-о | | | | | | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный | Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками. | |  | |  | |
| **2 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | *Овладение элементарными умениями в ведении мяча* | 1 | | | | О-о | | | | | | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный |  | |  | |  | |
| 10 | | *Овладение элементарными умениями в ведении мяча* | 1 | | | | О-о | | | | | | Ведение мяча с изменением направления | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный |  | |  | |  | |
| 11 | | *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в прост ранстве* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Оперативный |  | |  | |  | |
| 12 | | *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Оперативный |  | |  | |  | |
| 13 | | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» | | | | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. | Оперативный |  | |  | |  | |
| 14 | | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» | | | | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. | Оперативный |  | |  | |  | |
| 15 | | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» | | | | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. | Оперативный |  | |  | |  | |
| **Волейбол, подвижные игры на материале волейбола (9ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 16 | | *Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.* | 1 | | | | О-п | | | | | | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.  Подбрасывание и подача мяча | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности | | | | Оперативный |  | |  | |  | |  | |
| 17 | | *Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. Самостоятельные занятия* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подбрасывание и подача мяча | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Оперативный | Упражнения в ловле и передачах мяча | |  | |  | |
| 18 | | *Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.* | 1 | | | | О-о | | | | | | Приём и передача мяча в волейболе | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 19 | | *Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.* | 1 | | | | О-о | | | | | | Приём и передача мяча в волейболе | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 20 | | *Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.* | 1 | | | | О-о | | | | | | Приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 21 | | *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы» | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | | Оперативный | Стр. 128 – 130. | |  | |  | |  | |
| 22 | | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижная игра мини-волейбол | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Оперативный | Стр. 130 – 136. | |  | |  | |
| 23 | | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижная игра мини-волейбол | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
|  | |
| 24 | | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижная игра мини-волейбол | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |  | |
| **Гандбол, подвижные игры на материале гандбола (6ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | *Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.* | 1 | | | | О-п | | | | | | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.  Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности | | | | Оперативный |  | |  | |  |
| 26 | | *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча* | 1 | | | | О-о | | | | | | Ведение мяча с изменением направления | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Оперативный |  | |  | |  |
| 27 | | *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча* | 1 | | | | О-о | | | | | | Броски по воротам с 3—4 м | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Оперативный |  | |  | |  |
| 28 | | *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в прос транстве* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | | Оперативный |  | |  | |  |
| 29 | | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-гандбол». | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Оперативный |  | |  | |  |
| 30 | | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-гандбол». | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Оперативный |  | |  | |  |
| **3 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Все на лыжи (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | *Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Овладение знаниями. Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-п | | | | | | Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход без палок | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бе­гом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 2 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Попеременный двухшажный ход с палками. | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный | Стр. 143. | |  | |  | |
| 3 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Попеременный двухшажный ход с палками. | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 4 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный | Стр. 146. | |  | |  | |
| 5 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 6 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный | Стр. 148. | |  | |  | |
| 7 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Передвижение на лыжах до 2 км с рав­номерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 8 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Передвижение на лыжах до 2 км с рав­номерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 9 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой» | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 10 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой» | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный | Имитация подъема «ёлочкой» | |  | |  | |
| 11 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой» | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный | Стр. 99. | |  | |  | |
| 12 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 13 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный | Стр. 147. | |  | |  | |
| 14 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 15 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Повороты переступанием в движении. | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный | Выпады в шаге | |  | |  | |
| 16 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Повороты переступанием в движении. | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 17 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Про­хождение дистанции до 2,5 км | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 18 | | *Освоение техники лыжных ходов* | 1 | | | | О-о | | | | | | Про­хождение дистанции до 2,5 км | | | | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| **Подвижные игры на материале лыжной подготовки (4ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | | *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* | 1 | | | | О-п | | | | | | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и др. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности | | | | Оперативный | Стр. 92 – 95. | |  | |  | |
| 38 | | *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и др. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 39 | | *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» и др. | | | | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 40 | | *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» и др. | | | | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| **Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (3ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и др. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 46 | | *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и др. | | | | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 47 | | *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве* | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» и др. | | | | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| **Бодрость, грация, координация (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 1 | | *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* | | 1 | | | | О-о | | | | | | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | | | | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 2 | | *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* | | 1 | | | | О-о | | | | | | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | | | | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 3 | | *Освоение навыков равновесия.* | | 1 | | | | О-о | | | | | | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. | | | | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 4 | | *Освоение навыков равновесия.* | | 1 | | | | О-о | | | | | | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). | | | | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 5 | | *Освоение навыков равновесия.* | | 1 | | | | О-о | | | | | | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). | | | | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| **4 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 6 | | *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей* | | 1 | | | | О-о | | | | | | Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. | | | | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. | | | Оперативный | Выполнение танцевальных упражнений. | |  | |  | |
| 7 | | *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* | | 1 | | | | О-о | | | | | | Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев | | | | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 8 | | *Освоение строевых упражнений.* | | 1 | | | | О-о | | | | | | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. | | | | Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приёмы. | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 9 | | *Освоение строевых упражнений.* | | 1 | | | | О-о | | | | | | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. | | | | Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приёмы. | | | Оперативный |  | |  | |  | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 1 | | *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* | | | 1 | | | | | | О-о | | | | | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления) | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Оперативный |  | |  | |  | |
| 2 | | *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* | | | 1 | | | | | | О-о | | | | | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Оперативный |  | | Стр. 105 – 106. | |  | |
| 3 | | *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* | | | 1 | | | | | | О-о | | | | | Прыжки с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. В высоту с прямого и бокового разбега. | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Оперативный |  | |  | |  | |
| 4 | | *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* | | | 1 | | | | | | О-о | | | | | Прыжки многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Оперативный |  | |  | |  | |
| 5 | | *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.* | | | 1 | | | | | | О-о | | | | | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | Оперативный | Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. | |  | |  | |
| 6 | | *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* | | | 1 | | | | | | О-о | | | | | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4—5 м. | | | | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | Оперативный |  | |  | |  | |
| 7 | | *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* | | | 1 | | | | | | О-о | | | | | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6м | | | | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | Оперативный |  | |  | |  | |
| 8 | | *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* | | | 1 | | | | | | О-о | | | | | Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. | | | | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | Оперативный |  | |  | |  | |
| 9 | | *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*  *Самостоятельные занятия* | | | 1 | | | | | | О-о | | | | | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в на­правлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. | | | | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | Оперативный | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | |  | |  | |
| **Подвижные игры на материале легкой атлетики (4ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* | | | 1 | | | | О-п | | | | | | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и др. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 2 | | *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* | | | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и др. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 3 | | *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве* | | | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» и др. | | | | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | | Оперативный |  | |  | |  | |
| 4 | | *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве* | | | 1 | | | | О-о | | | | | | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» и др. | | | | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | | Оперативный |  | |  | |  | |
| **Футбол, подвижные игры на материале футбола (6ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | *Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча. Самостоятельные занятия.* | | | | 1 | | | | О-п | | | | | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности | | Оперативный | Упражнения в ловле и передачах мяча | |  | |  | |
| 2 | | *Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча Самостоятельные занятия.* | | | | 1 | | | | О-о | | | | | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха | | Оперативный | Упражнения в ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые нижними конечностями | |  | |  | |
| 3 | | *Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча. Самостоятельные занятия.* | | | | 1 | | | | О-о | | | | | Удары по воротам. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха | | Оперативный | Упражнения в ударах и остановках мяча ногами | |  | |  | |
| 4 | | *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве* | | | | 1 | | | | О-о | | | | | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | Оперативный | Стр. 136. | |  | |  | |
| 5 | | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями* | | | | 1 | | | | О-о | | | | | Варианты игры в футбол | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. | | Оперативный | Стр. 151 – 15. | |  | |  | |
| 6 | | *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями* | | | | 1 | | | | О-о | | | | | Варианты игры в футбол | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. | | Оперативный |  | |  | |  | |