**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа с.Павло-Федоровка Кировского района»**

**Принята на заседании педагогического совета протокол №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» августа 2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано» «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г .Заместитель директора по учебной работеЛ.А.Палей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю» «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.Директор ОУО.В.Рыполова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приказ директора ОУ №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» августа 2020 **г.** |

**Рабочая программа**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 3 – 4 КЛАССОВ**

с.Павло-Федоровка

2020 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по физическойкультуре составлена в соответствии с** федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования,(приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897) и примерной программой начального общего образования (протокол заседания федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 №1/15).

УМК А.М. Кондаков. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб.для общеобразовательных учреждений.

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

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,** а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

**Задачи и цели дисциплины:**

***Целью***школьного физического воспитания является 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.

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

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

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

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

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

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

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

       **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**какпервой 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](http://garments.wikimart.ru/to_children/clothes_for_children/baby_clothing/hosiery/model/39496922?recommendedOfferId=81540743), сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

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

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

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказеМинобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел Способы физкультурно-оздоровительной деятельностисодержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и [спортивные игры](http://www.dostavka.ru/Simba-3-v-1-id_6534937?partner_id=admitad&utm_source=admitad&utm_medium=cpa&utm_campaign=&utm_content=6534937)», «Лыжные гонки». При     каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Подвижные игры».

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (405ч)**

**СОГЛАСНО ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1 КЛАСС- (99Ч), 2-4 (306 Ч)**

**Знания о физической культуре (8 ч)**

**Физическая культура (основное понятие) Физические культура человека.(4ч.)** 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.

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.

**Из истории физической культуры (4 ч.)**Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России, выдающиеся достижения выдающихся спортсменов Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (12 ч.)**

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).**(4 ч.)**

Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.**(8 ч.)**

**Физическое совершенствование(369ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**

**Гимнастика с основами акробатики.(59 ч)***Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

**Лёгкая атлетика( 165ч)***Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры( 145 ч).***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.

*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.

**Резерв времени – 16 часа.**

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью*учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью*используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Раздел 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.**Глава 1. Основы знаний о физической культуре | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **Раздел 2.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью****Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:** |  |  |  |  |
| Глава 1.Легкоатлетические упражнения | **39** | **42** | **42** | **42** |
| Глава 2.Гимнастика | **14** | **15** | **15** | **15** |
| Глава 3.Подвижные игры и спортивные игры | **37** | **36** | **36** | **36** |
| Глава 4.Прикладно- ориентированная подготовка | **В процессе занятий** |
| **Резерв времени** |
| **1.Входные нормативы** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **2.Итоговые нормативы** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **ИТОГО:** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Безучетавремени |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Техническиесредстваобучения |   |
| 2 | Музыкальныйцентр | Д |
| 3 | Аудиозаписи | Д |
| 4 | Учебно-практическоеоборудование |   |
| 5 | Бревногимнастическоенапольное | П |
| 6 | Козелгимнастический | П |
| 7 | Канатдлялазанья | П |
| 8 | Перекладинагимнастическая (пристеночная) | П |
| 9 | Стенкагимнастическая | П |
| 10 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 11 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 12 | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 13 | Палкагимнастическая | К |
| 14 | Скакалкадетская | К |
| 15 | Матгимнастический | П |
| 16 | Гимнастическийподкидноймостик | Д |
| 17 | Кегли | К |
| 18 | Обручпластиковыйдетский | Д |
| 19 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 20 | [Стойка](http://office.wikimart.ru/office_supplies/boards/flipcharts_stands/model/2439715?recommendedOfferId=24716038) для прыжков в высоту | Д |
| 21 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 22 | Лентафинишная |   |
| 23 | Рулеткаизмерительная | К |
| 24 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |   |
| 25 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 26 | Щитбаскетбольныйтренировочный | Д |
| 27 | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 28 | Сеткаволейбольная | Д |
| 29 | Аптечка | Д |

 Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

П – полный комплект (для каждого ученика);

К – комплект

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• 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;

• 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 начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

**Предметные результаты**

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

\* овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Требования к уровню подготовки**

**оканчивающих начальную школу**

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

**знать/понимать**

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

**уметь**

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

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

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

**1**—**4 классы**

**3 ч в неделю, всего 405ч.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Что надо знать** |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| **Современные Олимпийские игры**Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| **Что такое физическая культура**Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми1 упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |
| **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.*Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу­дистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Про­верь себя» |
| **Сердце и кровеносные сосуды**Работа сердечно- сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |
| **Органы чувств**Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.Орган осязания — кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Личная гигиена**Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)*Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены* | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Закаливание**Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Мозг и нервная система**Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |
| **Органы дыхания**Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| **Органы пищеварения**Работа органов пищеварения.Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника | Получают представление о работе органов пищева­рения.Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| **Пища и питательные вещества**Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.*Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Вода и питьевой режим**Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Тренировка ума и характера**Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями. *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Спортивная одежда и обувь**Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |
| **Самоконтроль**Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных)способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости' гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей. *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля* | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками. Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния.Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Первая помощь при травмах**Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры* | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травма­тизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **Что надо уметь** |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание** **1—4 классы***Овладение знаниями.* Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.*Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.* Обычный бег, с измене­нием направления движения по ука­занию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м). *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков).*Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий. *Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равно­мерный бег (до 6 мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. 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.Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.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 и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

 старт не из требуемого положения;

 отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

 бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

 несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Календарно тематическое планирование 3-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Цели и задачи** | **Содержание урока** | **Планируемые результаты** | **Дата проведения** |
| Ученик научится | Ученик получит возможность научиться |
| **план** | **факт** |
| **I РАЗДЕЛ.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.****Глава 1. Основы знаний о физической культуре (1 ч.)** |
|  1. | **I четверть**Теоретический час. | Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. теория: Основы знаний о физической культуре ( история физической культуры).  | **1** | **Цель:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале**Определять** назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация). История физической культуры.Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. История зарождения олимпийского движения в России.  | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Проявлятьучебно- познавательный интерес к новому учебному материалу. | Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. |  |  |
| **Входные нормативы – 2 ч** |
| 2  |  | Бег 30 м с высокого старта, сБег 1000 мПрыжок в длину с места | 1 | **Осваивать**выполнение уровня итоговых нормативов 1 класса. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.Выполнять уровень итоговых нормативов 1 классаВыполнять уровень итоговых нормативов 1 класса | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;понимать причину успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. |  |  |
| 3 |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во разНаклон вперед, не сгибая ног в коленях | **2** | **Осваивать**выполнение уровня итоговых нормативов 1 класса. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. |  |  |
| **II РАЗДЕЛ. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (3 ч.)** |
| 4  |  | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений. | 1 | **Осваивать** Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений. | Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь проводить контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).Уметь составлять план индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. |  |  |  |
| 5 |  | Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. | 2 | **Осваивать**универсальные умения, связанные свыполнением организующихупражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 6  |  | Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия | 3 | **Осваивать**универсальные умения, связанные свыполнением организующихупражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением |  |  |
| **III РАЗДЕЛ.Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью****Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью****Глава 1. Легкая атлетика (21 ч.)** |
| 7 | ***Легкая атлетика****Ходьба и бег* | Форма- игра. Виды ходьбы.СУ Теория: физическая культура, основное понятие. | 1 | **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.**Осваивать** ходьбу под счет, под ритмический рисунок. **Осваивать**универсальные умения, связанные свыполнением организующихупражнений.**Моделировать** сочетание различных видов ходьбы.  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положенеим рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение». Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.  | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.Уметь правильно выполнить движение в беге.Уметь различатьдлины шагов бега и где их можно применять.Бегать строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.Различать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Ввыполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.Уметь правильно выполнить движение в метании.Уметь метать в горизонтальную и вертикальную цель.Уметь правильно выполнить движение в прыжках.Уметь выполнять прыжки с места и с разбега. | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.Перерабатывать полученную информацию: делать  выводы в результате совместной работы Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.  |  |  |
| 8 |  | Форма- игра. Специальные беговые упражнения . Теория: физическая культура человека.  | 2 | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Осваивать** технику бега различными способами.**Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлестголени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3.П/игра: Игра «К своим флажкам» . закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Доврачебная помощь во время занятий ф.к. и спортом.  |  |  |
| 9 |  | Развитие координационных способностей | 3 | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге.**Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты.  |  |  |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости | 4 | **Проявлять** качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.**Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.**Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!»,«Шагом марш!», «На месте!»,«Равняйсь!», «Стой!». | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров» Бег в чередовании с ходьбой до 500 м |  |  |
| 11 | *Метание* | Развитие скоростно-силовых способностей. | 5 | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Осваивать** технику метания малого мяча. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг.в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»  |  |  |
| 12 |  | Урок- игра. Метание мяча в цель  | 6 | Уметь метать из различных положений. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.**Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 миз различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»  |  |  |
| 13 |  | Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»  | 7 | **Проявлять** качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча**Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.**Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»  |  |  |
| 14 | *Прыжки* | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.  | 8 | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»  |  |  |
| 15 | *Прыжки* | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.  | 9 | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»  |
| 16 |  | Урок- игра. Прыжки на скакалке.  | 10 | **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с места.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.**Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств.  | См. урок № 15- 16. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»  |  |  |  |  |
| 17 |  | Прыжок в длину с разбега . | 11 | **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.**Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.**Умет**ь ориентироваться в пространстве. | См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»  |  |  |
| 18  | *Длительный бег (кроссовая подготовка)* | Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра. | **12** | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).**Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно» |  |  |
| 19 | *Длительный бег (кроссовая подготовка)* | Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра. | **13** | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).**Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно» |
| 20 |  | Форма- экскурсия: Преодоление препятствий  | 14 | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.**Уметь** демонстрировать физические кондиции **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» |  |  |  |  |
| 21 |  | Переменный бег  | 15 | Уметь демонстрировать физические кондиции **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.**Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока.**Применять** беговые упражнения для развития физ- их качеств | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой. |  |  |
| 22 |  | Переменный бег  | 16 | Уметь демонстрировать физические кондиции **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.**Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока.**Применять** беговые упражнения для развития физ- их качеств | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой. |
| 23 |  | Урок- игра. Развитие силовой выносливости | 17 | **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств**.** **Характеризовать** показателифизического развития. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки. |  |  |
| 24 |  | Гладкий бег  | 18 | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.** **Демонстрироват**ь технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. |  |  |
| 25 |  | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка | 19 | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.** **Уметь** демонстрировать физические кондиции.**Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений. |  |  |
| 26 |  | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка | 20 | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.** **Уметь** демонстрировать физические кондиции.**Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений. |
| 27 |  | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка | 21 | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.** **Уметь** демонстрировать физические кондиции.**Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений. |
| **III РАЗДЕЛ.Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью****Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью***Глава 3.* Подвижные игры на основе баскетбола(21 ч.) |
| 28 | **II**четверть физическая культура человека. *Подвижные игры на основе б/б,*  | Основы знаний. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Теория: организация и проведение самостоятельных занятий ф.к.  | 1 | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация).СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй» . Выбор упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, подвижных перемен. Планирование занятий ф.к. Организация досуга средствами ф.к. Самонаблюдение и самоконтроль.  | Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель,,иллюстрация и др.) | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;понимать причину |  |  |
| 29  |  | Ловля и передача мяча.  | 2 | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»  | Научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.Умение **с**огласованно работать в группе; планировать работу в группе.Отработка навыков самостоятельной и групповой работы. | успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  |  |  |
| 30 |  | Ловля и передача мяча.  | 3 | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»  |
| 31 |  | Ловля и передача мяча.  | 4 | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»  |
| 32 |  | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»  | 5 | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей» |  |  |
| 33 |  | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»  | 6 | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей» |
| 34 |  | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»  | 7 | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей» |
| 35 |  | Бросок мяча в цель (щит).Теория: оценка эффективности занятий.  | 8 | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч»П/игра «Мяч в корзину».Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.  |  |  |
| 36 |  | Бросок мяча в цель (щит).Теория: оценка эффективности занятий.  | 9 | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч»П/игра «Мяч в корзину».Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.  |
| 37 |  | Бросок мяча в цель (щит).Теория: оценка эффективности занятий.  | 10 | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч»П/игра «Мяч в корзину».Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.  |
| 38  |  | Развитие ловкости.  | 11 | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.Корректировка техники ведения мяча.**Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности.**Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств. | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину». | Выполнять комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме.Выполнять перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления.Передача и ловля мяча в квадрате, круге.Броски одной, двумя руками.Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.Взаимодействие двух игроков.Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. | Проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу.Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.Научаться рассматривать физическую культуру как явлении общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями**.**Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе.Определять наиболее эффективные способы достижения результата. |  |  |
| 39 |  | Развитие ловкости.  | 12 | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.Корректировка техники ведения мяча.**Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности.**Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств. | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину». |
| 40 |  | Развитие ловкости.  | 13 | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.Корректировка техники ведения мяча.**Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности.**Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств. | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину». |
| 41 |  | Развитие координационных способностей | 14 | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.**Способствовать** дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств. | См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину» |  |  |
| 42 |  | Развитие координационных способностей | 15 | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.**Способствовать** дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств. | См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину» |
| 43 |  | Развитие координационных способностей | 16 | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.**Способствовать** дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств. | См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину» |
| 44  |  | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 17 | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**. Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств. | **См. урок 38- 40**В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», |  |  |
| 45 |  | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 18 | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**. Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств. | **См. урок 38- 40**В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», |
| 46 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 19 | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.**Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину» |  |  |  |  |
| 47 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 20 | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.**Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину» |
| 48 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 21 | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.**Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину» |
| **I РАЗДЕЛ.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.****Глава 1. Основы знаний о физической культуре (1 ч.)** |
| 49  | III четверть***Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | **1** | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация) |  |  |  |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью****Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**Глава 2. Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.) |
| 50  |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 | **Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.;**Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание. | Ознакомление с гимнастической терминологией.Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.Владение умениями совместной деятельности.Научиться выполнять упражнения прикладной направленности.Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.Техника безопасности на уроках гимнастики.основы выполнения гимнастических упражнений.Научиться выполнять комплексы на развитие координации.Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. | Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;понимать причину успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу.Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. |  |  |
| 51 |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 2 | **Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.;**Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание. |
| 52 |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 3 | **Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.;**Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание. |
| 53 |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 4 | **Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.;**Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание. |
| 54 |  | Развитие гибкости | 5 | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.**Знать и различать** строевые приемы.ц | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание. |  |  |
| 55 |  | Упражнения в висе и упорах. | 6 |  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс ( в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз –мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!». |  |  |
| 56 |  | Упражнения в висе и упорах. | 7 |  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс ( в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз –мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!». |
| 57 |  | Упражнения в висе и упорах. | 8 |  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс ( в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз –мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!». |
| 58  |  | Упражнения в лазанье и перелезании.  | 9 | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.**Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.**Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч». |  |  |
| 59 |  | Упражнения в лазанье и перелезании.  | 10 | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.**Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.**Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч». |
| 60 |  | Упражнения в лазанье и перелезании.  | 11 | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.**Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.**Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч». |
| 61 |  | Развитие координационных способностей | 12 | **Осваивать** технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезаниечерез гимнастического кона.**Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно–силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.  | Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами.Упражнения с гимнастической скакалкой.Упражнения в висах и упорах. Упражнения на бревне, гимнастических скамейках.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Научаться рассматривать физическую культуру как явлении общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями**.**Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе.Обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль.Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;понимать причину успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. |  |  |
| 62  |  | Упражнения на равновесие  | 13 | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений**Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 º . П/И «Гонка мячей». |  |  |
| 63 |  | Упражнения на равновесие  | 14 | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений**Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 º . П/И «Гонка мячей». |
| 64 |  | Упражнения на равновесие  | 15 | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений**Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 º . П/И «Гонка мячей». |
| **III РАЗДЕЛ.Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью****Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью****Глава 3. Подвижные игры – пионербол (15 ч.)** |
| 65  | ***Подвижные игры - пионербол*** | Развитие скоростно- силовых способностей. Пионербол: правила игры, расстановка на площадке. | **1** | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.**Уметь** демонстрировать физические кондиции**.****Проявлять**скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.**Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ–их качеств. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке.Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель,,иллюстрация и др.)Научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.Играть в игру «Пионербол»..Держать мяч, ловить после подкидывания, подавать мяч через сетку, передавать мяч в парах.Реагировать на летящий через сетку мяч.Выполнять расстановку игроков на площадке, переход. | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу.Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.Научаться рассматривать физическую культуру как явлении общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями**.**Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе.Определять наиболее эффективные способы достижения результата. |  |  |
| 66 |  | Развитие скоростно- силовых способностей. Пионербол: правила игры, расстановка на площадке. | **2** | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.**Уметь** демонстрировать физические кондиции**.****Проявлять**скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.**Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ–их качеств. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке.Переходы во время игры. Игра «Пионербол». |  |  |
| 67  |  | Развитие двигательных качеств.Пионербол: правила игры: действия игрока на площадке, подача мяча. | 3 | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.  | ОРУ, СУ.Специальные беговые упражнения. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Пионербол». |  |  |
| 68 |  | Развитие двигательных качеств.Пионербол: правила игры: действия игрока на площадке, подача мяча. | 4 | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.  | ОРУ, СУ.Специальные беговые упражнения. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Пионербол». |
| 69 |  | П/игры на развитие ловкости. Игра «Пионербол» | 5 | **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр **Уметь** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. **Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ–их качеств.**Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).Игра «Пионербол». Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. |  |  |  |  |
| 70 |  | П/игры на развитие ловкости. Игра «Пионербол» | 6 | **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр **Уметь** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. **Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ–их качеств.**Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).Игра «Пионербол». Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. |
| 71 |  | П/игры на развитие ловкости. Игра «Пионербол» | 7 | **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр **Уметь** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. **Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ–их качеств.**Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).Игра «Пионербол». Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. |
| 72  |  | П/ игры на развитие скорости Эстафеты.Игра «Пионербол» | 8 | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра « перестрелки»Игра «Пионербол».Развитие координационных способностей. |  |  |
| 73 |  | П/ игры на развитие скорости Эстафеты.Игра «Пионербол» | 9 | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра « перестрелки»Игра «Пионербол».Развитие координационных способностей. |
| 74 |  | П/ игры на развитие скорости Эстафеты.Игра «Пионербол» | 10 | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра « перестрелки»Игра «Пионербол».Развитие координационных способностей. |
| 75 |  | Развитие координационных способностей. Игра «Пионербол» | 11 | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Осваивать** индивидуальные и групповые действия в подвижных играх**.****Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыва­нием на месте после небольших перемещений впра­во, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Не­удобный бросок».П/игра «Попади в мяч». Игра «Пионербол». Совершенствование техники игры. |  |  |
| 76 |  | Развитие координационных способностей. Игра «Пионербол» | 12 | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Осваивать** индивидуальные и групповые действия в подвижных играх**.****Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыва­нием на месте после небольших перемещений впра­во, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Не­удобный бросок».П/игра «Попади в мяч». Игра «Пионербол». Совершенствование техники игры. |
| 77  |  | Развитие прыгучести. Игра «Пионербол» | 13 | **Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки». Игра «Пионербол». Совершенствование техники игры. |  |  |
| 78 |  | Развитие прыгучести. Игра «Пионербол» | 14 | **Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки». Игра «Пионербол». Совершенствование техники игры. |
| 79 |  | Развитие прыгучести. Игра «Пионербол» | 15 | **Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки». Игра «Пионербол». Совершенствование техники игры. |
| **III РАЗДЕЛ.Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью****Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью****Глава 1. Легкая атлетика (21 ч.)** |  |
| 80 | IV четверть***Легкая атлетика****Длительный бег* | Преодоление препятствий | 1 | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Уметь** демонстрировать физические кондиции | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений.Умение структурировать знания.Контролировать режимы физической нагрузки на организм.Выделение и формулирование учебной цели;выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. |  |  |
| 81  |  | Развитие выносливости. | 2 | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).**Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно» | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.Формировать потребности к ЗОЖ.Различия в изменении темпа  |  |  |
| 82 |  | Развитие выносливости. | 3 | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).**Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно» | при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять.Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги.Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.Следить за самочувствием при физических нагрузках.Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки.Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. |
|  83  |  | Переменный бег. Чередование бега и ходьбы. | 4 | **Уметь д**емонстрировать физические кондиции.**Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.**Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока.**Применять** беговые упражнения для развития физ- их качеств | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой. |  |  |
| 84 |  | Переменный бег. Чередование бега и ходьбы. | 5 | **Уметь д**емонстрировать физические кондиции.**Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.**Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока.**Применять** беговые упражнения для развития физ- их качеств | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой. |
| 85  |  | Кроссовая подготовка | 6 | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.** **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений. П.игра « пионербол». |  |  |
| 86 |  | Кроссовая подготовка | 7 | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.** **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений. П.игра « пионербол». |
| 87  |  | Равномерный бег. П/игра«Перестрелка» | 8 | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.** **Демонстрироват**ь технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. |  |  |
| 88 |  | Равномерный бег. П/игра«Перестрелка» | 9 | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.** **Демонстрироват**ь технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. |
|  89  |  | Развитие скоростной выносливости. | 10 | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.**Уметь** демонстрировать физические кондиции **Проявлять** качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.**Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Челночный бег. Прыжки со скакалкой 1 мин 2-3 повторения. Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»  |  |  |
| 90 |  | Развитие скоростной выносливости. | 11 | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.**Уметь** демонстрировать физические кондиции **Проявлять** качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.**Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Челночный бег. Прыжки со скакалкой 1 мин 2-3 повторения. Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»  |
| 91  | Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | **12** | **Уметь д**емонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).**Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.**Прогнозировать** результат выполнения – бег 30 м.  | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров» |  |  |
| 92 | Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | **13** | **Уметь д**емонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).**Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.**Прогнозировать** результат выполнения – бег 30 м.  | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров» |
| 93  |  | Высокий старт. Финиширование.  | 14 | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге.**Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах.. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.  |  |  |
| 94 |  | Высокий старт. Финиширование.  | 15 | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге.**Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах.. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.  |
| 95 |  | Развитие координационных способностей.  | 16 | **Контролироват**ь и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение». |  |  |
| 96 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей | 17 | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Осваивать** технику метания малого мяча. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг.в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет». |  |  |  |
|  |  |
| 97 |  | Метание мяча в цель. | 18 | **Проявлять** качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча **Уметь** демонстрировать отведение руки для замахаУметь метать из различных положений.**Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 миз различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»  |  |  |  |
| 98 |  | Метание мяча на дальность.  | 19 | **Проявлять** качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча**Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.**Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»  |  |  |
| 99 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | 20 | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.**Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.**Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»  |  |  |
| 100  |  | Прыжок в длину с разбега. П/игры  | 21 | **Проявлять** качества силы,быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.**Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.**Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.**Умет**ь ориентироваться в пространстве. |  Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» « Перестрелки»  |  |  |
| **Итоговые нормативы – 2 ч.** |
| 101 |  | Бег 30 м с высокого старта, сБег 1000 мПрыжок в длину с места | 1 | **Осваивать**выполнение уровня итоговых нормативов 1 класса. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.Выполнять уровень итоговых нормативов 1 классаВыполнять уровень итоговых нормативов 1 класса |  |  |  |
| 102 |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во разНаклон вперед, не сгибая ног в коленях | **2** | **Осваивать**выполнение уровня итоговых нормативов 1 класса. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. |  |  |

**Ресурсное обеспечение рабочей программы:**

**Учебно-методические средства обучения.**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2016
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2017.
3. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2016.

**Интернет-ресурсы:**

1. Современный учительский портал <http://easyen.ru/>
2. Педсовет.su<http://pedsovet.su/load/160>