****

**Пояснительная записка**

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.

*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 фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

**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;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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).

**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).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и 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.*** *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.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***Тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).***

***Программа:*** Лях В.И. Физическая культура.// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.

***Учебник:*** Лях В.И. .// Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

**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» |
| **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—2 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. |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание** **1—2 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. |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание** **1—2 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. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1 класс (99 ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела программы** | **Количество часов** | **Темы уроков** | **Виды контроля** | **Дата проведения** |
| **по плану** | **фактически** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Легкая атлетика и ОФП (19ч)** |  |
| **1** | Легкая атлетика | 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. | Фронтальный опрос Корректировка техники бега |  |  |
| **2** | Легкая атлетика | 1 | Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта. | Корректировка техники бега |  |  |
| **3** | Легкая атлетика | 1 | Бег 30 метров (2 повторения) | Корректировка техники бега |  |  |
| **4** | Легкая атлетикаОФП | 1 | Бег 30 метров (3 повторения)Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).  | Корректировка техники бега, правильности дыхания |  |  |
| **5** | Легкая атлетика | 1 | Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств | Корректировка техники бега |  |  |
| **6** | Легкая атлетика | 1 | Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств | Корректировка техники бега |  |  |
| **7,****8,****9** | Легкая атлетика | 3 | Стартовые ускорения из различных И.П.Метание теннисного мяча на дальность. | Коррек­тировка техники старта, бега |  |  |
| **10** | Легкая атлетика | 1 | Бег на 1000 метров без учета времени | Корректировка техники и тактики бега |  |  |
| **11** | ОФП | 1 | Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). | Фиксирование результата |  |  |
| **12** | ОФП | 1 | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд | Фикси­рование резуль­тата |  |  |
| **13** | ОФПЛегкая атлетика | 1 | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | Фикси­рование резуль­тата |  |  |
| **14** | Легкая атлетика | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. | Корректировка техники |  |  |
| **15** | ОФП | 1 | Прыжок в длину с места. | Фикси­рование резуль­тата |  |  |
| **16,17,18** | Легкая атлетика  | 3 | Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 – 7 шагов разбега. | Коррек­тировка техники прыжка в высо­ту |  |  |
| **19** | Легкая атлетика  | 1 | Учет – прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. | Фикси­рование резуль­тата |  |  |
| **Подвижные игры (8 часов)** |
| **20,21** | Подвижные игры | 2 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| **22,23** | Подвижные игры | 2 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| **24,****25** | Подвижные игры | 2 |  «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| **26,27** | Подвижные игры | 2 | «Перестрелка» | Следить за выполнением правил игры |  |  |

**Гимнастика (14 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **28** | Гимнастика | 1 | Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. | Правильность выполнения |  |  |
| **29** | Гимнастика | 1 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | Корректировка движений,страховка |  |  |
| **30** | Гимнастика | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. | Корректировка движений |  |  |
| **31** | Гимнастика | 1 | Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | Корректировка движений |  |  |
| **32** | Гимнастика | 1 | ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. | Корректировка движений,страховка |  |  |
| **33** | Гимнастика | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Корректировка движений,страховка |  |  |
| **34** | Гимнастика | 1 | Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Корректировка движений |  |  |
| **35** | Гимнастика | 1 | Лазание по гимнастической стенке и канату. Стойка на лопатках согнув ноги | Корректировка движений,страховка |  |  |
| **36** | Гимнастика | 1 | Лазание по канату с техникой в три приема (2-3 м) | Корректировка движений,страховка |  |  |
| **37** | Гимнастика | 1 | Лазание по канату с техникой в три приема (2-3 м) | Корректировка движений,страховка |  |  |
| **38** | Гимнастика | 1 | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. | Корректировка движений,страховка |  |  |
| **39** | Гимнастика | 1 | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь  | Корректировка движений,страховка |  |  |
| **40** | Гимнастика | 1 | Глубокие выпады в при­седе, взмахи ногами, сги­бание туловища, упраж­нение у гим. стенки | Корректировка движений |  |  |
| **41** | Гимнастика | 1 | Глубокие выпады в при­седе, взмахи ногами, сги­бание туловища, упраж­нение у гим. стенки | Корректировка движений |  |  |
| **Баскетбол (7 часов)** |
| **42,43** | Баскетбол | 2 | Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Игра «Выстрел в небо». | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| **44,45** | Баскетбол | 2 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| **46,47** | Баскетбол | 2 | Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра «Перестрелка» | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| **48** | Баскетбол | 1 | Эстафета с ведением мяча. | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| **Лыжная подготовка (21 час)** |
| **49** | Лыжные гонки | 1 | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | Фронтальный опрос |  |  |
| **50, 51,52,****53** | Лыжные гонки | 4 | Передвижение ступающим шагом без палок | Корректировка движений |  |  |
| **54,****55,56,****57** | Лыжные гонки | 4 | Передвижение скользящим шагом без палок  | Корректировка движений |  |  |
| **58,****59** | Лыжные гонки | 2 | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками | Корректировка движений |  |  |
| **60,****61** | Лыжные гонки | 2 | Прохождение дистанции до 1 км | Корректировка движений |  |  |
| **62,****63** | Лыжные гонки | 2 | Поворот переступанием на месте. | Корректировка движений |  |  |
| **64,65** | Лыжные гонки | 2 | Подъемы и спуски под уклон | Корректировка движений |  |  |
| **66** | Лыжные гонки | 1 | Игра «Проехать через ворота | Следить за выполнением правил игры  |  |  |
| **67** | Лыжные гонки | 1 | Игра «Кто дальше прокатится | Следить за выполнением правил игры  |  |
| **68** | Лыжные гонки | 1 | Прохождение дистанции 1 км. | Фиксирование результата |  |
| **69** | Баскетбол | 1 | Повторение инструктажа по ТБ. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. | Корректировка движений |  |
| **Баскетбол (9 часов)** |
| **70,****71** | Баскетбол | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | Корректировка движений |  |
| **72,****73** | Баскетбол | 2 | Ведение мяча шагом по «прямой», по кругу. | Корректировка движений |  |
| **74,****75** | Баскетбол | 2 | Ведение мяча бегом по «прямой» | Корректировка техники и точности действий |  |
| **76,****77** | Баскетбол | 2 | Бросок мяча двумя руками снизу.Игра «Мяч ловцу!» | Корректировка техники и точности действий |  |
| **78** | Баскетбол | 1 | Бросок мяча двумя руками снизу на месте после ловли. | Корректировка техники и точности действий  |  |
| **ОФП (6 часов)** |
| **79, 80** | ОФП | 2 | Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) | Контроль за пульсом |  |
| **81,****82** | ОФП | 2 | Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 х 10 м | Контроль за пульсом |  |  |
| **83,****84,** | ОФП | 3 | Круговая тренировка с индивидуальным подходом | Контроль за пульсом |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** |
| **85,86,87,****88** | Легкая атлетика | 4 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега | Корректировка техники  |  |  |
| **89****90** | Легкая атлетика | 3 | Бег с высокого старта | Корректировка техники бега |  |  |
| **91,92** | Легкая атлетика | 2 | Метание малого мяча на точность с места | Корректи­ровка техники метания |  |  |
| **93,94** | Легкая атлетика | 2 | Метание малого мяча на дальность с места | Корректи­ровка техники метания |  |  |
| **ОФП (5 часов)** |
| **95** | ОФП | 1 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места | Корректи­ровка исполнения упражнений |  |  |
| **96** | ОФП | 1 | Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | Фиксирова­ние резуль­татов |  |  |
| **97** | ОФП | 1 | Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Фиксирова­ние резуль­татов |  |  |
| **97** | ОФП | 1 | Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Фиксирова­ние резуль­татов |  |  |
| **98** | ОФП | 1 | Упражнения на координацию. Челночный бег 3 х 10 метров. Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя | Фиксиро­вание результа­тов |  |  |
| **Легкая атлетика (1 час)** |
| **99** | Легкая атлетика | 1 | Подведение итогов учебного года | Выставление годовых оценок |  |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечание |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**
 |
| 1.1 | Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текс с изм. И доп.на 2011г. / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011 | 1шт. | В составе программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) |
| 1.2 | Авторские рабочие программы пофизической культуре: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1 – 4 классы Москва «Просвещение 2011г. | 1шт | В составе программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) |
| 1.3 | Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений / В.И. Лях – Москва: «Просвещение», 2011  | 1шт | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд; методические пособия в составе программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал). |
| 1.4 | Методические издания пофизической культуре дляучителей: Журнал «Физическаякультура в школе» |  | В составе программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) |
| 1. **Учебно-практическое оборудование**
 |
|  | Гимнастика |  |  |
| 2.1. | Стенка гимнастическая | 6 пролетов |  |
| 2.2 | Козел гимнастический | 1шт |  |
| 2.3 | Конь гимнастический | 1шт |  |
| 2.4 | Перекладина навесная | 1шт |  |
| 2.5 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 1шт |  |
| 2.6 | Мост гимнастический  | 1шт |  |
| 2.7 | Скамейка гимнастическая | 12шт |  |
| 2.8 | Маты гимнастические | 21 шт |  |
| 2.9 | Мяч малый (теннисный) | 4шт |  |
| 2.10 | Скакалка гимнастическая | 10 шт |  |
| 2.11 | Штанга тренажерная 2000 см, вес 15 кг | 1 шт |  |
|  | Легкая атлетика |  |  |
| 2.12 | Планка для прыжков в высоту | 1шт |  |
| 2.13 | Стойки для прыжков в высоту | 2шт |  |
|  | Спортивные игры |  |  |
| 2.14 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2шт |  |
| 2.15 | Мячи баскетбольные | 8шт |  |
| 2.16 | Стойки волейбольные универсальные | 2шт |  |
| 2.17 | Сетка волейбольная | 2шт |  |
| 2.18 | Мячи волейбольные | 6 шт |  |
| 2.19 | Сетка для ворот мини-футбола | 1 шт |  |
| 2.20 | Мячи футбольные | 1шт |  |
| 2.21 | Компрессор для накачивания мячей | 1шт |  |
| 2.22 | **Лыжные комплекты** | 14шт |  |
|  | Средства до врачебной помощи |  |  |
| 2.23 | Аптечка медицинская | 1шт |  |
| **6. Спортивные залы** |
| 6.1 | Спортивный зал  | 1  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкаф на 20 ячеек, табуретки ), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.  |
| 6.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  | 1шт |  |
| **7. Пришкольный стадион (площадка)** |
| 7.1 | Сектор для прыжков в длину | 1шт |  |
| 7.2 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1шт |  |
| 7.3 | Площадка игровая баскетбольная | 1шт |  |
| 7.4 | Площадка игровая волейбольная | 1шт |  |
| 7.5 | Детская игровая площадка | 1шт |  |