**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, составленной на основании примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях. Рабочие программы. ***1-4 класс***» М.: «Просвещение», 2011г

**Целью**школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности , способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
* 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.

*Программа обучения физической культуре направлена на:*

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

 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 личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего – 405часов:

 в 1 классе -99 часов, во2-классах -68 часов, 3-4 классы – 102часа.

Третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010года, №8

Уроков контроля- 12 часов.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Физическая культура как учебный предмет в начальной школе имеет большое значение. 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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость. Предмет способствует формированию личностных качеств, соответствующих общечеловеческим ценностям.

Основные постулаты предмета «Физическая культура»:

***1. Не бойся пробовать… Иначе вы никогда не узнаете того, что вы могли бы совершить…***

***2. Большинство людей намного сильнее, чем они думают, они просто забывают в это верить…***

***3. Разрушая стереотипы, мы познаем новое…***

***4. Не бойся идти не туда, бойся никуда не идти…***

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

**Результаты изучения учебного предмета**

***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 ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной 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 этических потребностей, ценностей и чувств
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

*Регулятивные*

* умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
* планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
* *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* оценивать правильность выполнения двигательных действий.
* Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
* Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Познавательные

* осуществлять анализ выполненных действий;
* активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;
* выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений
* осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
* активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
* выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с
* предметами и без.
* активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
* выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
* Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

*Коммуникативные*

* уметь слушать и вступать в диалог;
* Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
* Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

***Предметные результаты:***

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

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и 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 вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*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 вперед 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 иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

***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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики***

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

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

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

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

***На материале легкой атлетики***

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|    № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1.** | ***Базовая часть*** | ***68*** |
|  1 | Основы знаний о физической культуре |  3 |
|  2 | Подвижные игры |               23 |
|  3 | Гимнастика с элементами акробатики |               22 |
|  4 | Легкоатлетические упражнения |               20 |

###

### **Содержание тем учебного курса**

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 «б» класс (68 часов).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности ученика**  | **Кол-во часов** | **Требования к результату (предметные)** | **Дата** **проведения** |
| **план** | **факт** |
|  **I – ЧЕТВЕРТЬ – 18 часов** |
| **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)** |
|  | Физическая культура человека | Физическая культура как часть общей культуры личности | 1 | ***Раскрывать*** связь физической культуры с общей культурой  |  |  |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культуройЗарождение Олимпийских игр | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаряСвязь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма***Понимать и раскрывать*** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |  |  |
|  | Физические качества сила, быстрота, выносливостьФизические качества гибкость и равновесие | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливостиХарактеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия. | 1 | ***Различат****ь* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.***Различат****ь* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |  |  |
| **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)** |
|  | Закаливание | Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур | 1 | ***Оценивать***своё состояние после закаливающих процедур. |  |  |
|  | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств | 1 | ***Моделировать***комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |  |  |
|  | Понятие длины и массы телаПравильная осанка | Измерение длины и массы телаКонтроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. | 1 | ***Измерять***индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.***Контроль***правильности осанки |  |  |
| **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62ч).** |
| **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч).** |
|  | Оздоровительные формы занятий | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  | 1 | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |  |  |
|  | Развитие физических качеств | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |  |  |
|  | Профилактика утомления |  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ( 59ч)** |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч*** |
| ***Беговая подготовка 6 ч*** |
|  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м).* Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | 1 | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. ***Описывать*** технику беговых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений***Осваивать технику бега различными способами******Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |  |  |
|  | Челночный бег. | Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |
|  | **К.р.** Бег *(30 м).* | Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Пустое место». ОРУ. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей | 1 |  |  |
|  | Бег с ускорением *(60 м).* | Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м).* Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способно­стей | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег *(8 мин).* | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ***Прыжковая подготовка (4ч)*** |
|  | **К.р.** Прыжки в длину с с мес­та. | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и коор­динационных способностей | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей | 1 |  |  |
| **II - ЧЕТВЕРТЬ – 14 часов** |  |  |
|  | Прыжок с высоты *(до 40 см).* | Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей | 1 |  |  |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** |
|  | Метание малого мяча в горизонтальнуюцель | Метание малого мяча в горизонтальнуюцель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способно­стей. Подвижная игра «Защита укрепления» | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальностьс места из различных положении, метать в цель***Описывать***технику бросков и метаний**Осваивать** технику бросков бросков и метаний**Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |  |  |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель*(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набив­ного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  | Метание набивного мяча. | Метание малого мяча в горизонтальнуюи вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей | 1 |  |  |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12ч)** |
| ***Подвижные игры (12ч)*** |
|  | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
|  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | 1 |  |  |
|  | Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | 1 |  |  |
|  | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  | Игра «Вызов номера». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  | Игра **«**Салки на од­ной ноге». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  | Игра «Прыгающие воро­бушки». Эстафеты. | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  **III – ЧЕТВЕРТЬ –20 часов** |
|  | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге».  | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоро­стно-силовых способностей | 1 |  |  |
| **3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (17ч)** |
| **Строевые движения и передвижения (3ч)** |
|  | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение»», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды ***Осваивать***универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений***Различать и выполнять*** строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |  |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие коорди­национных способностей | 1 |  |  |
|  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ.Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей | 1 |  |  |
| **Акробатика (5ч)** |
|  | Группировка. Перекаты в группировке | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов | 1 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических |  |  |
|  | Упоры, седы, упражнения в группировке | Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группи­ровка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей | 1 |  |  |
|  | Кувырок вперед.  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | 1 |  |  |
|  | Кувырок в сторону. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | 1 |  |  |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ.Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей | 1 |  |  |
| ***Снарядная гимнастика (3ч)*** |
|  | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал». | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сиг­нал». Развитие силовых способностей | 1 | ***Уметь:*** лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах***Осваивать***технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |  |  |
|  | Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе | Выполнение команды «На два (четыре) шагаразомкнись!». В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Вис на согнутых руках. Подтягива­ния в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,дождь, гром, молния». Развитие силовых спо­собностей | 1 |  |  |
|  | Вис на согнутых руках.  | Выполнение команды «На два (четыре) шагаразомкнись!». В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,дождь, гром, молния». Развитие силовых спо­собностей | 1 |  |  |
| ***Прикладная гимнастика (6ч )*** |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коле­нях | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ни­точка». Развитие координационных способ­ностей | 1 |  |  |
|  | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие коорди­национных способностей | 1 |  |  |
|  | Перелезание через коня, брев­но. | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке .Перелезание через коня, брев­но. Игра «Слушай сигнал». Развитие коорди­национных способностей | 1 |  |  |
|  | **К.р.** Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки» | 1 |  |  |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (13ч)** |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола (13 ч)*** |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр***Осваивать*** технические действия из спортивных игр***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| **IV – ЧЕТВЕРТЬ – 16часов** |
|  | Ведение мяча на месте. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  |
|  | Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  |
|  | Игра «Попади в обруч». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Игра «Передал - садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  |
|  | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  |
|  | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  |
|  | Броски в щит | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  |
|  | Игра «Мяч соседу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
|  | Игра «Передача мяча в колон­нах». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 62. |  |  |  |  |  |
| Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 63. | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 64. | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 4ч*** |
|  |  |
|  |
| ***Прыжковая подготовка (3ч)*** |
| 65 | Прыжок с мес­та. Эстафеты. | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги***Осваивать*** технику прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |  |  |
| 66 | **К.р.** Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Иг­ра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей | 1 |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Иг­ра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |
| ***Броски большого, метания малого мяча (1ч)*** |
| 68 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2 х2 м) с* расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бро­сит». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | 1 | ***Уметь:*** правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальностьс места из различных положении, метать в цель***Описывать***технику бросков и метаний**Осваивать** технику бросков и метаний**Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний |  |  |
|  | **К.р.** Метание малого мяча на дальность с места | Метание малого мяча в вертикальную цель*(2 х2 м)* с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча на дальность с места. Метание на­бивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |  |