**Пояснительная записка**

**I. Рабочая программа предмета «Физическая культура » для начального общего образования разработана на основе:**

**- нормативных документов**

**1.** Закон «Об образовании в РФ», ФЗ № 273;

**2.** Санитарно-эпидемиологические правила и 2.4.2. 2821– 10;

**3.**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19 декабря 2012 г. N 1067 г. Москва, Зарегистрирован в Минюсте РФ 30 января 2013 г. Регистрационный N 26755.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на2013/2014 учебный год;

**4**. **.**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 декабря 2014 г. N 1644 г. Москва

**5.** Примерная основная образовательная программа начального общего образования;

**6.**ФГОС НОО;

- **информационной-методических материалов**

**1.** Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта НОО по физической культуре, рабочей программы, ВИ Лях. 1-4 классы М.: Просвещение 2011.

**2.**Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа . В 2 ч. – 40е издание переработанное.-М.: Просвещение, 2011. (Стандарт второго поколения).

**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 организация активного отдыха.

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

1.Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.

2.Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами ФК.

3.Овладение школой движения.

4.Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

5.Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.

6.Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаря, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

7.Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков ЗОЖ.

8.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.

9.Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, 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, деятельности подходов, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

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

**1.**Организация коррекционно-развивающих занятий с целью развития пространственной ориентировки, ВПФ;

**2.** Формирование познавательной активности, учебной мотивации через игровой компонент;

**3.**Формирование произвольной регуляции (программирование своей деятельности, самоконтроль.

**II.Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Предметное обучение ФК 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 поведения современного урока по ФК является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к утащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

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

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательной и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переход 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 **педагогике сотрудничества** – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместными желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

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

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся всестороннего развития 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.

**III. Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «ФК» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 270 ч): в 1 классе 66ч., во 2 классе 68ч, в 3 классе 68ч, в 4 классе 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 270 ч. на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | **Количество учебных недель** |
| 2 | 2 | 34 |
| 3 | 2 | 34 |
| **Всего часов за учебный год плану** |  |  |

**IV.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные | Личностные |
| Базовый уровень | Рассказывать о правилах подвижных игр;  рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения;  заполнять дневник самоконтроля; | Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли | Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; | Находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков  сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций. |
| Повышенный | Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. | Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. | Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным. | Освоение личностного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей. |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные | Личностные |
| Базовый уровень | Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. | Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. | Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам,заранее представленны*м.* | Освоение личностного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей. |
| Повышенный | Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде*.* | Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений. | Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. | Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России. |

**Предметные результаты: 2 класс**

Раздел: Знания о физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень: | Знать, что такое физические упражнения, их отличие от естественных движений;  история зарождения древних Олимпийских игр; физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств;  планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; закаливающие процедуры, и их роль в физическом развитии человека; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  ) |
| Повышенный уровень: | Научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; наблюдение за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений. |

Раздел Способы физкультурной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Знать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять; правила оказания первой помощи при травмах; выполнять комплексы утренней зарядки; выполнять закаливающие процедуры; |
| Повышенный уровень: | Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; |

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | выполнять строевые действия в шеренге и колонне;  выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  выполнять упражнения на гимнастической скамейке;  выполнять наскок не гимнастического козла;  вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовкой.  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки и зрения, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;  Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |

Раздел Легкая атлетика.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | выполнять технику высокого старта; пробегать на скорость 30м;  выполнять прыжок в длину с места и с разбега; выполнять челночный бег; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать мяч на дальность и на точность; броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы; пробегать 1км; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Вид упражнения | мальчики | девочки | | | | | Бег 30 метров (сек) | 6,2 | 6,6 | | Бег 1000 метров (мин) | | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 135 | | Подтягивание (раз) | 3 |  | | Подъем туловища 30 сек | 11 | 10 | | Сгибание рук в упоре (раз) | 10 | 10 | | Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |  |  | |

Раздел Лыжная подготовка.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности; свободно передвигаться на лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них ;  выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них; уметь обгонять друг друга;  уметь тормозить падением;  подъем на склон « полуелочкой», « елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основной стойке; проходить дистанцию 1.5 км;  уметь играть в подвижную игру «Накаты»;  соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | уметь передвигаться ступающим и приставным шагами; уметь управлять лыжей; поворачивать переступанием вокруг пяток и носков   лыж с палками и без палок; иметь выработанное «чувство» лыж и снега.  Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |

Раздел Подвижные и спортивные игры.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;  овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; уметь играть в различные подвижные игры; владеть техникой броска и ловли мяча в парах;  иметь углубленные  представления о технике ведения мяча и эстафетах;  иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; иметь представления о бросках через волейбольную сетку; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными играми. |
| Повышенный уровень | Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, умение заинтересовать товарищей, знать правила игр баскетбол и волейбол, выполнять некоторые элементарные технические движения по спортивным играм. |

**Предметные результаты: 3 класс**

Раздел: Знания о физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень: | Научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; наблюдение за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений. |
| Повышенный уровень: | Знать когда и как возникли физическая культура и спорт; знать что такое физическая культура; знать спортивный инвентарь школьника; знать все о нормативах, физических нагрузках и правилах выполнения физических упражнений. |

Раздел Способы физкультурной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; |
| Повышенный уровень: | Знание о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений. |

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки и зрения, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад;  уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.  Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |

Раздел Легкая атлетика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Базовый уровень | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Вид упражнения | мальчики | девочки | | | | | Бег 30 метров (сек) | 6,2 | 6,6 | | Бег 1000 метров (мин) | | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 135 | | Подтягивание (раз) | 3 |  | | Подъем туловища 30 сек | 11 | 10 | | Сгибание рук в упоре (раз) | 10 | 10 | | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |  |  | |
| Повышенный уровень: | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Вид упражнения | мальчики | девочки | | | | Бег 60 метров (сек) | 10,4 | | 10,8 | | | Бег 1000 метров (мин) | 4,30 | | 5.20 | | | Прыжок в длину с разбега (см) | 290 | | 240 | | | Прыжок в длину с места (см) | 155 | | 140 | | | Прыжок в высоту (см) | 100 | | 95 | | | Метание (м) | 27 | | 17 | | | Подъем туловища 60 сек | 35 | | 25 | | | Подтягивание (раз) | 5 | | 13 | | | Сгибание рук в упоре (раз) | 14 | | 9 | | | Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |  | |  | | |

Раздел Лыжная подготовка.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | уметь передвигаться ступающим и приставным шагами; уметь управлять лыжей; поворачивать переступанием вокруг пяток и носков   лыж с палками и без палок; иметь выработанное «чувство» лыж и снега.  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах; знать технику выполнения упражнений на лыжах; знать название и значение всех лыжных ходов, поворотов и спусков.  Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |

Раздел Подвижные и спортивные игры.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, умение заинтересовать товарищей, знать правила игр баскетбол и волейбол, выполнять некоторые элементарные технические движения по спортивным играм. |
| Повышенный уровень | Знать разные виды подвижных и спортивных игр; понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики. |

**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**

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

**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**

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

**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.

**Лыжные гонки**

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

**Передвижения на лыжах:** попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

**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.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Лыжные гонки**

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

**Передвижения на лыжах:**одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной».

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

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

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | |  | | |
| **№ п/п** | Тема урока | Дата проведения | | | **Характеристика деятельности учащихся** | | |
| **план** | **факт** | |
|  | | | | | | | | | |
| Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры | | | | | |  |  | | |
| **1** | Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место» |  | |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физ.культуры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки» | | |
| **2** | Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». |  | |  | Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка» | | |
| **3** | Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом» | | |
| **4** | Развитие скорости и ориентации в пространстве.. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег  3\* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди» | | |
| **5** | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». |  | |  | Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка» | | |
| **6** | Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки». |  | |  | Знакомятся, какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Жмурки» | | |
| **7** | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль див-  гантельных качеств: прыжок в длину с места.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Знакомятся когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки» | | |
| **8** | Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют, как выполнять метание малого мяча. Мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит» | | |
| **9** | Контроль двигательных качеств: метание на дальность  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание малого мяча. Мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника» | | |
| **10** | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». |  | |  | Знакомятся, как увеличивать и уменьшать скорость бега; выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение» | | |
| **11** | Ознакомление с основными способами развития выносливости.. Контроль пульса. |  | |  | Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса; повторяют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики» | | |
| **12** | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. |  | |  | Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Горелки» | | |
| **13** | ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей |  | |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы» | | |
| **14** | Обучение перестроению в две шеренги, в две колоны. Игра «Море волнуется» |  | |  | Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | | |
| **15** | Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок»  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок» | | |
| **16** | Разучивание эстафет с гимнастической палкой. |  | |  | Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с гимнастической палкой | | |
| **17** | Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь» |  | |  | Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь» | | |
| **18** | Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»  . |  | |  | Выполняют общеразвивающих упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбега нагим. Мат и выполняют его на оценку; разучивают, как правильно выполняется отжимание от пола, и выполняют; повторяют правила и играют в игру «Займи обруч» | | |
| **19** | Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролегания в обруч: прямо и боком; разбирают, как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем | | |
| **20** | Обучение ползанью по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» |  | |  | Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; повторяют правила и играют в игру «Удочка» | | |
| Раздел программы №2 **Гимнастика с элементами акробатики.** | | | | | |  |  | | |
| **21** | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор |  | |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось» | | |
| **22** | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Передача мяча в туннеле» | | |
| **23** | Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют, как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» | | |
| **24** | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля» | | |
| **25** | Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | | |
| **26** | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | | |
| **27** | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гам. Упр. «мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещенное движение» | | |
| **28** | Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч» | | |
| **29** | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру» |  | |  | Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют упражнения «Капля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» | | |
| **30** | Повторение строевых упражнений. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклонны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету | | |
| **31** | Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» |  | |  | Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса» | | |
| **32** | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: наклон, вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса» | | |
| Раздел программы №3 **Лыжная подготовка.** | | | | | | | | | |
| **33** | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. |  | |  | Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучивают правила и играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **34** | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»  . |  | |  | Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **35** | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.  . |  | |  | Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **36** | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **37** | Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **38** | Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра « Кто дольше прокатится на лыжах». |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **39** | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двух-шажному ходу без палок и с палками. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **40** | Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют; его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **41** | Обучение поворотам приставными шагами. |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя торможение падением; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **42** | Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движении; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **43** | Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выход на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **44** | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| Раздел программы №4  **Элементы спортивных игр.** | | | | | | | | | |
| **45** | ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча. |  | |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | | |
| **46** | Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» |  | |  | Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки» | | |
| **47** | Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание игры «Мяч соседу» |  | |  | Выполняют ОРУ с мал. Мячом; разучивают способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу» | | |
| **48** | Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему» |  | |  | Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; разучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают правила и играют в игру «Мяч среднему» | | |
| **49** | Обучение упражнениям с большим мячом у стены |  | |  | Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка» | | |
| **50** | Стандартизированная работа |  | |  |  | | |
| **51** | Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом» |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с мячом» | | |
| **52** | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне» | | |
| **53** | Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу» | | |
| **54** | Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне» | | |
| **55** | Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. |  | |  | Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | | |
| **56** | Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. |  | |  | Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют обще-разивающие упражнения с бол. Мячом; знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч» | | |
| **57** | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо» |  | |  | Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо» | | |
|
| **58** | Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол» | | |
| **59** | Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | | |
| **60** | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | | |
| **61** | Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей» |  | |  | Выполняют ОРУ; знакомятся с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполняют приседание за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей» | | |
| **62** | Обучение введению мяча внут-ренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; разучивают правила и играют в игру «Слалом с мячом» | | |
| **63** | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» |  | |  | Выполняют ОРУ; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд» | | |
| **64** | Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам. |  | |  | Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам | | |  |
| **65** | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием. | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **66** | Развитие вынос-  лживости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий. |  |  | Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3\*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом» |
| **67** | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. Мяча на дальность. |  |  | Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» |
| **68** | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи» |

3 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | | |
| **№ п./п.** | Тема урока, ***тип урока*** | Дата проведения | | | **Характеристика деятельности учащихся**  Планируемые результаты | | |
| **план** | **факт** | |
|  | | | | | | | | |
| Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры | | | | | |  |  | |
| **1** | ПравилаТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд |  | |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и нА-хождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки» | | |
| **2** | Стандартизированная работа |  | |  | Строятся в шеренгу, дежурный сдает ропот; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка» | | |
| **3** | Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом».  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утренней гимнастики; повторяют высокий, средний, низкий старт; выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выполняют бег 3\*10м.; повторяют правила и играют в игру «Салки с домом» | | |
| **4** | Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Гуси-лебеди»  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди» | | |
| **5** | Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка». |  | |  | Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном, равномерном темпе в течение 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка» | | |
| **6** | .Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки». |  | |  | Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки» | | |
| **7** | Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. |  | |  | Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подго-товки солдат; выпол-няют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал.мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание;играют в игру «Метатели» | | |
| **8** | Развитие двигате-льных качеств посредством игры «Подвижная цель» |  | |  | Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. Мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель» | | |
| **9** | Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете |  | |  | Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют, как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями | | |
| **10** | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний» | | |
| **11** | Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» |  | |  | Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» | | |
| **12** | ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы». |  | |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы» | | |
| **13** | Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. |  | |  | Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине и подтягивание на пекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | | |
| **14** | Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок» | | |
| **15** | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой. |  | |  | Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой | | |
| **16** | Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | |  | Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу» | | |
| **17** | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь» |  | |  | Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь» | | |
| **18** | ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами. |  | |  | Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролегания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем | | |
| **19** | Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком» |  | |  | Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с хвостиком» | | |
| **20** | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках |  | |  | Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка» | | |
| **21** | Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробьи» |  | |  | Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползанье по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи» | | |
| **22** | Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда» |  | |  | Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал. Мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда» | | |
| **23** | Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком. |  | |  | Выполняют общеразви-вающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. Мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползаньем, прыжками, метанием | | |
| **24** | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» |  | |  | Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролеганием в обруч, ползаньем | | |
| Раздел программы №2 **Гимнастика с элементами акробатики.** | | | | | |  |  | |
| **25** | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. |  | |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют-с висы и упоры; разучивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось» | | |
| **26** | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча» | | |
| **27** | Совершенствование кувырка вперед. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают, как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» | | |
| **28** | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля» | | |
| **29** | Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | | |
| **30** | Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч» | | |
| **31** | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету | | |
| **32** | Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»  ***Комбинированный*** |  | |  | Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и Двин колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса» | | |
| **33** | Совершенствование навыков пере-лезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» |  | |  | Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют, как правильно выполняется перелезание через препятствие, и выполняют, повторяют ползанье «по-пластунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц» | | |
| **34** | Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка»,  «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения, лежа на животе, на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки» | | |
| Раздел программы №3 **Лыжная подготовка.** | | | | | | | | |
| **35** | ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. |  | |  | Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **36** | Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу  с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **37** | Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **38** | Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **39** | Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного безшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **40** | Обучение подъему способом  «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **41** | Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции  1.5 км.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **42** | Разучивание од - довременному двухшажному ходу. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **43** | Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **44** | Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени» |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода; проходят по дистанции, чередуя лыжные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **45** | Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции, чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **46** | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу | | |
| Раздел программы №4  **Элементы спортивных игр.** | | | | | | | | |
| **47** | Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. |  | |  | Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | | |
| **48** | Совершенствова-вание передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки» |  | |  | Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передал-садись» и «Охотник и утки» | | |
| **49** | Совершенствование навыков бросков и ловли мал. Мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему» |  | |  | Выполняют ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему» | | |
| **50** | Стандартизированная работа.  (Итоговая стандартизированная работа – 4 класс) |  | |  |  | | |
| **51** | Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу» |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга» | | |
| **52** | ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» |  | |  | Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразивающие упражнения с бол. Мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч» | | |
| **53** | Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. |  | |  | Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо» | | |
| **54** | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | | |
| **55** | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют поддачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | | |
| **56** | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол» | | |
| **57** | Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и передают после набрасывания партнером, играют в «Пионербол» | | |
| **58** | Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол» | | |
| **59** | Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола» | | |
| **60** | Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс. Игра «Космонавты» |  | |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты» | | |
| **61** | Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята» | | |
| **62** | Разучивание упражнений со скакалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал. Мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай, кто ушел» | | |
| **63** | Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют, как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу» | | |
| **64** | Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. |  | |  | Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | | |
| **65** | Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3\*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | | |
| **66** | Развитие вынос-  лживости посредством бега, прыжков. |  | |  | Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3\*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом» | | |
| **67** | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность |  | |  | Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание малого мяча. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | | |
| **68** | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи» | | |

**VIII.Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Наименование объектов и средств материально-**  **технического оснащения** | | | **Имеется в наличии** | **Необходимо приобрести** | **Примечание** |
|
| **1** |  | | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | | | Д |  | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы | | | Д |  |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | | | Д |  |  |
| 1.4 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Лях В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика Серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы. | | | К |  | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | | | Д |  | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | | | Д |  | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 |  | | **Демонстрационные учебные пособия** | | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | | | Д |  |  |
| 2.2 | Плакаты методические | | | Д |  | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | | |  |  |  |
| 3 |  | | **Экранно-звуковые пособия** | | | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | | | Д |  |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | | | Д |  |  |
| **4** |  | | Технические средства обучения | | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой | | | Д |  | Не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков) | | | Д |  |  |
| 4.3 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | | | Д |  | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW,MP3, а также магнитофонных записей |
| 4.4 | Радиомикрофон (петличный) | | | Д |  |  |
| 4.5 | Мегафон | | | Д |  |  |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер | | | Д |  | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофонами наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 4.7 | Сканер | | | Д |  |  |
| 4.8 | Принтер лазерный | | | Д |  |  |
| 4.9 | Копировальный аппарат | | | Д |  | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 4.10 | Цифровая видеокамера | | |  | + |  |
| 4.11 | Цифровая фотокамера | | |  | + |  |
| 4.12 | Мультимедиапроектор | | | Д |  |  |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | | | Д |  | Минимальные размеры 1,25x1,25 |
| **5** |  | | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | | |  | + |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | | | Г |  |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | | | Г |  |  |
| 5.4 | Козёл гимнастический | | | Г |  |  |
| 5.5 | Конь гимнастический | | | Г |  |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая | | | Г |  |  |
| 5.7 | Канат для лазанья с механизмом крепления | | | Г |  |  |
| 5.8 | Мост гимнастический подкидной | | | Г |  |  |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | | | Г |  |  |
| 5.10 | Комплект навесного оборудования | | | Г |  | В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания |
| 5.11 | Скамья атлетическая наклонная | | | Г |  |  |
| 5.12 | Гантели наборные | | | Г |  |  |
| 5.13 | Коврик гимнастический | | |  | + |  |
| 5.14 | Акробатическая дорожка | | |  | + |  |
| 5.15 | Маты гимнастические | | |  | + |  |
| 5.16 | Мяч набивной (1кг, 2кг) | | | Г |  |  |
| 5.17 | Мяч малый (теннисный) | | |  | + |  |
| 5.18 | Скакалка гимнастическая | | |  | + |  |
| 5.19 | Палка гимнастическая | | |  | + |  |
| 5.20 | Обруч гимнастический | | |  | + |  |
| 5.21 | Коврики массажные | | |  | + |  |
| 5.22 | Секундомер настенный с защитной сеткой | | |  | + |  |
| 5.23 | Сетка для переноса малых мячей | | |  | + |  |
|  | | **Лёгкая атлетика** | | | | |
| 5.24 | Планка для прыжков в высоту | | | Д |  |  |
| 5.25 | Стойка для прыжков в высоту | | | Д |  |  |
| 5.26 | Флажки разметочные на опоре | | |  | + |  |
| 5.27 | Лента финишная | | |  | + |  |
| 5.28 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | | | Г |  |  |
| 5.29 | Рулетка измерительная (Юм, 50м) | | | Д |  |  |
| 5.30 | Номера нагрудные | | | Г |  |  |
|  | | **Подвижные и спортивные игры** | | | | |
| 5.31 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | | Д |  |  |
| 5.32 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | | Г |  |  |
| 5.33 | Мячи баскетбольные для мини-игры | | | Г | + |  |
| 5.34 | Сетка для переноса и хранения мячей | | | Д | + |  |
| 5.35 | Жилетки игровые с номерами | | | Г |  |  |
| 5.36 | Стойки волейбольные универсальные | | | Д |  |  |
| 5.37 | Сетка волейбольная | | | Д |  |  |
| 5.38 | Мячи волейбольные | | | Г | + |  |
| 5.39 | Табло перекидное | | | Д | + |  |
| 5.40 | Ворота для мини-футбола | | | Д |  |  |
| 5.41 | Сетка для ворот мини-футбола | | | Д | + |  |
| 5.42 | Мячи футбольные | | | Г | + |  |
| 5.43 | Номера нагрудные | | | Г |  |  |
| 5.44 | Ворота для ручного мяча | | | Д |  |  |
| 5.45 | Мячи для ручного мяча | | | Г |  |  |
| 5.46 | Компрессор для накачивания мячей | | | Д | + |  |
|  | | **Туризм** | | | | |
| 5.47 | Палатки туристские (двухместные) | | | Г |  |  |
| 5.48 | Рюкзаки туристские | | | Г |  |  |
| 5.49 | Комплект туристский бивуачный | | | Д |  |  |
|  | | **Измерительные приборы** | | | | |
| 5.50 | Пульсометр | | | Г | - |  |
| 5.51 | Шагомер электронный | | | Г | - |  |
| 5.52 | Комплект динамометров ручных | | | Д | - |  |
| 5.53 | Динамометр становой | | | Д | - |  |
| 5.54 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | | | Г | - |  |
| 5.55 | Тонометр автоматический | | | Д | - |  |
| 5.56 | Весы медицинские с ростомером | | | Д | - |  |
|  | | **Средства первой помощи** | | | | |
| 5.57 | Аптечка медицинская | | | Д |  |  |
| **Дополнительный инвентарь** | | | | |  |  |
| 5.58 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | | | Д |  | Доска передвижная |
| **6** |  | | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой | | | + |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический | | | - |  |  |
| 6.3 | Зоны рекреации | | | + |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя | | | + |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | | + |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **7** |  | | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | | | Д |  |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | | | Д |  |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | | | Д |  |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | | | Д |  |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | | | Д |  |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | | | Д |  |  |
| 7.7 | Гимнастический городок | | | Д |  |  |
| 7.8 | Полоса препятствий | | | Д |  |  |
| 7.9 | Лыжная трасса | | | Д |  |  |