**Рабочая программа по предмету**

**«Физическая культура»**

**для учащихся 1-4 классов**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа разработана в соответствии с **требованиями ФГОС начального общего образования**, на основе примерной программы по учебному предмету. Особое внимание уделяется достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. *Цели учебного предмета физическая культура* :

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

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

*Задачи предмета «Физическая культура»:*

* укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
* формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
* формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
* **формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);**
* формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность);
* Развивать творческие и созидательные способности детей: формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку; развивать мышление, воображение, находчивость; воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях; развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

**В соответствии с ФГОС**:

* на уровне начального общего образования осуществляется укрепление физического и духовного здоровья учащихся, становление мировоззрения учащихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
* при итоговой оценке качества **освоения ООП должна**учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;
* программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены. В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Требования **ФГОС** не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обусловливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. **Расширить тематику блока** «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей.

2. **Включить дополнительные блоки** теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека;

спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);

- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);

- начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);

- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и

тактической подготовки);

- история физической культуры и Олимпийское образование. Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности. Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;

- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;

- освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других -

доступных для образовательного учреждения;

- гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Новизна учебной программы состоит в следующем:

- осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году);

- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела;

- применение элементов спортизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики

разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки; организация урока в виде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития

физических качеств.

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в начальной школе в 1-х классах отводится **99** часов, **3** часа в неделю, **(33 учебных недели);** во 2-4 классах - **102**часа, **3** часа в неделю, (**34 учебных недели**).

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в триместре, специально отведенного для этой цели.

***Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»***

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем:

* Ценность патриотизма и Российской гражданственности – любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.
* Ценность нравственных чувств: нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.
* Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.
* Ценность природы, окружающей среды – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;
* Ценность прекрасного - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;
* Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»*отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании. Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека. Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются****:***

**Регулятивные*УУД*-**

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
* соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
* использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
* участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

**Познавательные*УУД* -**

* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека
* ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;

**Коммуникативные *УУД* -**

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

*Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);

- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;

- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;

- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

*Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 2- 4го года обучения*

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся во 2 - 4 классах научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные

гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

*Учащиеся получат возможность научиться:* объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» учащиеся научатся: составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

*Учащиеся получат возможность научиться:* сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» учащиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» учащиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

*Учащиеся получат возможность научиться:* перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);

- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;

- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;

- выполнять метания теннисного мяча на дальность;

- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;

- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;

- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;

- играть в футбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- **демонстрировать уровень физической подготовленности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (см. табл. 1).**

Уровень физической подготовленности к выполнению норм ГТО

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Разделы программы** | **Рабочая программа** |
|  |  | **классы** |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | В процессе урока |
| **II** | **Способы физкультурной деятельности** | В процессе урока |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |
| 1 | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | В режиме дня и в процессе урока |
| **2** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** |  |  |  |  |
| 2.1 | Легкая атлетика | **21** | **21** | **21** | **21** |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | **18** | **18** | **18** | **18** |
| 2.2 | Подвижные игры | **18** | **18** | **18** | **18** |
| 2.3 | Подвижные игры на материале:* Баскетбола
* Волейбола
* Футбола
 | **24** | **27** | **27** | **27** |
| 2.4 | Плавание | - | **-** | **-** | **-** |
| 2.5 | Лыжные гонки | **-** | **-** | **-** | **-** |
| 2.6 | Кроссовая подготовка | **18** | **18** | **18** | **18** |
|  | **Всего:** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Содержание предмета «Физическая культура»**

Программа состоит из двух разделов: **теоретической и физической подготовки.**

Содержание **раздела теоретической подготовки** включает 5 содержательных блоков:

1 блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

1 класс. Урок физической культуры: строевые, легкоатлетические и гимнастические упражнения. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время.

Подвижные игры и эстафеты. Понятие о нормативах по физической культуре. Физические качества: развитие выносливости.

2 блок. Здоровый образ жизни.

1 класс. Основы здорового образа жизни, режима дня, рационального питания и здорового сна. Комплексы утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики

плоскостопия. Гимнастика для глаз. Аспекты правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

3 блок. Начальные основы анатомии человека.

1 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы, Опорно-двигательный аппарат.

4 блок. Спорт.

1 класс. Командные спортивные игры. Виды спорта, подходящие для начала занятий в возрасте 6-8 лет: спортивная гимнастика, настольный тенниса, футбол.

5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование.

1 класс. История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей.

***1 блок.*** *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

*2-4 класс.* Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Повороты и спуски на лыжах. Спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря, коньков и спортивной обуви. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.

***2 блок.*** *Здоровый образ жизни.*

*2-4 класс.* Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

***3 блок.*** *Начальные основы анатомии человека.*

*2-4 класс.* Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

***4 блок.*** *Спорт.*

*2-4 класс.* Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, шорт-трек, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика.

***5 блок.*** *История физической культуры и Олимпийское образование.*

*2-4 класс.* Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека;

использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Общеразвивающие упражнения, игры, упражнения легкой атлетики и гимнастики используются на уроках во всех практических блоках физической подготовки.

**Общеразвивающие физические упражнения** с предметами и без предметов.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Выполнять на уроке и дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

**Физические упражнения** на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Выполнять физические упражнения для развития основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

**Легкая атлетика.**

***Бег:*** равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 х (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

***Прыжки****:* на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

***Метания*** теннисного мяча на дальность и точность.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

**Гимнастика с основами акробатики.**

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

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

***Акробатические упражнения.*** Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

***Гимнастические упражнения*** прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Подвижные игры:*** разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

***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.

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

***Волейбол:*** подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в пионербол.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

**Лыжные гонки.** Основная стойка лыжника. Выполнение упражнений на лыжах. Стоя на одной ноге: поднимание носка (пятки) другой лыжи, поднимание колена, махи ногой. Переступание с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу. Повороты переступанием на месте и в движении. Обучение падению и подъему после падения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Торможение полу плугом. Преодоление подъемов, в том числе лесенкой. Спуск в основной стойке и низкой стойке.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Описывать технику выполнения основной стойки лыжника, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Выполнять специально-подводящие упражнения на лыжах. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Научиться падать и вставать после падения. Выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием в движении. Осваивать технику преодоления подъемов и спусков на лыжах. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой и правила техники безопасности.

**Плавание.** Имитационные упражнения на суше.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: Вход в воду, выход из воды; передвижение по дну (различные виды ходьбы, бега); погружения в воду с головой; подныривания и открывание глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду.

Специальные упражнения: Скольжение на груди и на спине. Упражнения для изучения гребковых движений руками и движений ногами. Кроль на спине. Кроль на груди.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Понимать и соблюдать правила поведения в бассейне и воде. Осваивать водную среду и технические действия в воде. Выполнять имитационные движения руками и ногами, сходные с движениями, выполняемыми в воде при плавании способами кроль на груди и на спине, на суше.

**Кроссовая подготовка**

***2-4 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

***Кроссовая подготовка:*** Равномерный медленный бег до 4 минут; повторное пробегание отрезков 30-40 метров.Кроссы по слабо пересечённой местности на расстояние до 1 км; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; круговые тренировки на развитие выносливости; чередование ходьбы и бега.

* *Влияние кроссового бега на организм. Переменный бег.*
* *Продолжительный бег умеренной интенсивности.*

**Термины и понятия:** кроссовый бег, интенсивность бега, переменный бег, продолжительный бег.

**Круговая тренировка**: -

*Организационно-методическая форма*занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе учителей. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие учителя понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он несомненно повышает плотность урока. Но круговую тренировку с присущими ей особенностям не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

**В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода**:

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15 - 20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30 - 40 с). Этот метод, по мнению В.В. Чунина, способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный метод, базирующийся на 20 - 40 секундном выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной и продолжительностью 10 - 20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу.

При подборе упражнений для круговой тренировки автором предлагается учитывать их общее и локальное воздействие на организм в целом и на отдельные группы мышц.

**Ритмика.**

 Содержание раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных на­выков.

 Задания на координацию движений рук лучше прово­дить после выполнения ритмико-гимнастических упражне­ний, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

 Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двига­тельный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зай­чик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошеч­ка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться,* а *не бегать, прыгать, шагать).*

После того как ученики научатся самостоятельно изоб­ражать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, та­ких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и об­щее содержание. В дальнейшем предлагается инс­ценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». Дети успешно показывают в движениях музы­кальную сказку «Муха-Цокотуха».

 Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выра­зительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, ос­воение хорового шага связано со спокойной русской мело­дией, а топающего — с озорной плясовой. Почувство­вать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

 Задания раздела должны носить не только развива­ющий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, го­пак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными дви­жениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, пере­менчивый шаг, присядка и др.).

 Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях харак­терные особенности танцев разных национальностей.

 На занятиях учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

 В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

 Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают спо­собность переживать содержание музыкального образа.

 Занятия  ритмикой  эффективны для воспитания положи­тельных качеств личности. Выполняя упражнения на про­странственные построения, разучивая парные танцы и пляс­ки, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки органи­зованных действий, дисциплинированности, учатся вежли­во обращаться друг с другом. В зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

**Тематическое планирование**

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование темы (раздела)** | **Кол-во****часов** | **Характеристики основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)** |
|  |  | **1 класс (99ч)** |
| **Физическая культура.** Что такое физическая культура | **1** | **Раскрывать** понятие **«**физическая культура».**Характеризовать** основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)**Раскрывать** положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. |
| Как возникли физические упражнения | **1** | **Рассказывать** об основных способах передвижения древних людей, **объяснять** значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. |
|  |  | **Называть** виды спорта, входящие в школьную программу**Определять** виды спорта по характерным для них техническим действиям |
| **Кто как передвигается.** Как передвигаются животные. | **1** | **Называть** основные способы передвижения животных.**Определять,** с помощью каких частей тела выполняются передвижения. |
| Как передвигается человек. | **1** | **Находить** общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных **Объяснять** на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. |
| **Игры на свежем воздухе**. Одежда для игр и прогулок. | **2** | **Рассказывать** о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. |
| **Подвижные игры.** | **2** | **Объяснять** пользу подвижных игр. **Использовать** подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.**Выбирать** для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.**Распределяться** на команды с помощью считалочек. |
| **Режим дня.** Что такое режим дня. | **1** | **Раскрывать** значение режима дня для жизни человека.**Выделять** основные дела, **определять** их последовательность и время проведения в течение дня. **Составлять** индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. |
| Утренняя зарядка. | **1** | **Раскрывать** значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека**Называть** основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. **Называть** упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.**Выполнять** упражнения утренней зарядки. |
| Физкультминутка | **1** | **Рассказывать** означении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.**Выполнять** упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.). |
| Личная гигиена | **1** | **Рассказывать** о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека. |
| **Осанка.** Что такое осанка. | **1** | **Определять** осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.**Называть** основные признаки правильной и неправильной осанки. |
| Упражнения для осанки. | **1** | **Называть** физические упражнения для формирования правильной осанки.**Определять** назначение каждой группы упражнений.**Называть** правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.**Демонстрировать** правильное выполнение упражнений для формирования осанки. |
| ***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; спуски. | **10** | **Описывать** технику выполнения основной стойки, **объяснять**, в каких случаях она используется лыжниками.**Демонстрировать** технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. |
| Ступающий шаг. | **2** | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом.**Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| Скользящий шаг. | **1** | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах скользящим шагом.**Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| Одежда лыжника. | **1** | Правильно **выбирать** одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.**Одеваться** для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.**Выполнять** организующиекоманды, стоя на месте, и при передвижении.**Передвигаться** на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  |
| *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений. | **1** | **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| ***Общеразвивающие физические упражнения.*** *На материале лыжных гонок.* | **1** | **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. **Воспроизводить** требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. |
| **Строевые упражнения.** Построения . | **1** | **Характеризовать** строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.**Объяснять** и **демонстрировать** технику выполнения строевых команд.**Называть** способы построения и **различать** их между собой. **Называть** правила выполнения строевых упражнений. |
| **Исходные положения.** | **1** | **Характеризовать** исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.**Называть** основные исходные положения. **Выполнять** основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.) |
| Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. | **1** | **Находить** отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)**Определять** общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. |
| Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. | **1** | **Выполнять** сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).**Определять** причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.**Объяснять** возможностьизменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.**Демонстрировать** изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. |
| **Как составлять комплекс утренней зарядки.** | **1** | **Объяснять** значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. **Определять** последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.**Составлять** самостоятельнокомплекс упражнений утренней зарядки.**Составлять** и регулярно **обновлять** индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. |
| **Подвижные игры.** | **4** | **Называть** правила подвижных игр и **выполнять** их в процессе игровой деятельности.**Выполнять** игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности**.****Подготавливать** площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.**Проявлять** смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.**Моделировать** игровые ситуации.**Регулировать** эмоции в процессе игровой деятельности, уметь **управлять** ими.**Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. | **1** | **Демонстрировать** технику выполнения упражнений утренней зарядки, **определять** направленность их воздействия.**Выполнять** комплексы утренней зарядки, **соблюдать** последовательность выполненияупражнений и заданную дозировку. |
| Комплексы физкультминуток. | **1** | **Выполнять** комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. |
| Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки | **1** | **Выполнять** упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. **Соблюдать** последовательность в их выполнении и заданную дозировку |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | **2** | **Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.**Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать** с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.). |
| *Акробатические упражнения.* Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. | **2** | **Называть** основные виды стоек, упоров, седов и др.**Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.**Выполнять** фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно;  группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке;  из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью);  из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). |
| *Акробатические комбинации* | **1** | **Выполнять** акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. |
| *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. | **1** | **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазаньяпо гимнастической стенке. |
| Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. | **2** | **Демонстрировать** технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.Уверенно **преодолевать** полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. |
| ***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения | **2** | **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).**Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
| *Прыжковые упражнения:* прыжки на одной ноге и на двух ногахна месте и с продвижением вперед. | **1** | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |
| ***Подвижные и спортивные игры****. На материале гимнастики с основами акробатики.* | **1** | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** интерес и желание **демонстрировать** свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. |
| ***Подвижные и спортивные игры****.* | **1** | **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.**Проявлять** доброжелательность,сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности |
| ***Подвижные и спортивные игры****.**На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. | **1** | **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| *На материале спортивных игр. Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу | **1** | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры футбол **Выполнять** разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условия. |
| *Баскетбол*: передачи и ловля мяча | **2** | **Характеризовать** и **демонстрировать** технические приемы игры в баскетбол**Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных ивариативных (игровых) условиях. |
| ***Подвижные игры разных народов*** | **1** | **Интересоваться** культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.**Принимать** активное участие в национальных играх, **включаться** в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. |
| ***Общеразвивающие физические упражнения.*** *На материале гимнастики с основами акробатики.* | **1** | **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. **Воспроизводить** требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. |
| ***Общеразвивающие физические упражнения.*** *На материале легкой атлетики.* | **1** | **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. **Воспроизводить** требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. |
| **Уровень физической подготовленности.** | **4** | **Демонстрировать** приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. **Подготовка к выполнению нормативов ГТО** |
| Правила по технике безопасности в классе во время урока и перемены. | **1** | **Раскрывать** понятие**.****Характеризовать** основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)**Раскрывать** положительное влияние занятий ритмикой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. |
| Общеразвивающие упражнения для рук , ног , шеи и спины.  | **4** |  Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр. знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - basic step; -cross- «крест», curl –захлест, загиб.  | **3** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр. знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики : -grap wine-скрестный шаг; -jog-бег.  | **2** | Умение держать прямые рука и ноги,контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр .знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - jumping jack- прыжок ноги врозь - ноги вместе.  | **3** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр .знание шагов аэробики. |
|  Базовые шаги аэробики: -knee up-подъем колена. | **2** | Умение держать прямые рука и ноги,контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр, знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - kick- удар ногой.  | **3** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр. знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - march-марш.  | **2** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр .знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - open step- открытый шаг.  | **3** | Умение держать прямые рука и ноги,контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр. знание шагов аэробики. |
|  Базовые шаги аэробики: - step- touch-приставной шаг.  | **1** | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр, знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики:-straddie-ходьба ноги врозь-ноги вместе. | **1** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр. знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики:-v-step-ви степ. | **3** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Коррекционные упражнения(плоскостопие,дыхательные упражнения,релаксация). | **3** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Повторение пройденного материала. | **2** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
|  |  |  **2 класс -102ч** |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  |
| Физическая культура человека | 1 | ***Раскрывать*** связь физической культуры с общей культурой  |
| Охрана труда правила ТБ при занятиях физической культурой | 1 | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
| Зарождение Олимпийских игр | 1 | ***Понимать и раскрывать*** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
| Физические качества сила, быстрота, выносливость | 1 | ***Различат****ь* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| Физические качества гибкость и равновесие | 1 | ***Различат****ь* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| Закаливание | 1 | ***Оценивать*** своё состояние после закаливающих процедур. |
| Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | 3 | ***Моделировать*** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| Понятие длины и массы тела | 1 | ***Измерять*** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. |
| Правильная осанка | 1 | ***Контроль*** правильности осанки |
| Оздоровительные формы занятий | 1 | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| Развитие физических качеств | 1 | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| Профилактика утомления | **1** | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  |
| ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** |
| ***Беговая подготовка*** |
| Инструктаж по охране труда ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | 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.  |
| Челночный бег. | 1 | ***Описывать*** технику беговых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений |
| Бег на короткой дистанции Бег *(30 м).* | 1 | ***Описывать*** технику беговых упражнений***Выявлять*** характерные ошибки в технике  |
| Бег на короткой дистанции. Бег с ускорением *(60 м).* |  | ***Осваивать технику бега различными способами*** |
| Равномерный бег *(7 мин).* | 1 | ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений |
| Равномерный бег *(8 мин).* | 1 | ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| Бег на длинной дистанции. Бег 1 км без учета времени | 1 | ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
| ***Прыжковая подготовка***  |
|  Прыжки в длину с с мес­та. Подготовка к норм ГТО | 2 | ***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. | 1 |
| Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. |  |
| Прыжок с высоты *(до 40 см).* | 1 |
| ***Броски большого, метания малого мяча*** |
| Метание малого мяча в горизонтальнуюцель | 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 дальность с 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. Подготовка к норм ГТО. | 1 |
| Метание набивного мяча. | 1 |
|  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ** **ЭСТАФЕТ** |
| Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | **1** | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниемОсваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхМоделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задачПринимать адекватные решения в условиях игровой деятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | **1** | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниемОсваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхМоделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задачПринимать адекватные решения в условиях игровой деятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | **1** | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниемОсваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхМоделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задачПринимать адекватные решения в условиях игровой деятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. | **1** | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниемОсваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхМоделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задачПринимать адекватные решения в условиях игровой деятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками. | **1** | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниемОсваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхМоделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задачПринимать адекватные решения в условиях игровой деятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровойдеятельности |
| Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | **1** | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниемОсваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхМоделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задачПринимать адекватные решения в условиях игровой деятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. | **1** | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниемОсваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхМоделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задачПринимать адекватные решения в условиях игровой деятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | **1** | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниемОсваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхМоделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задачПринимать адекватные решения в условиях игровой деятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**  |
| ***Движения и передвижения строем***  |
| Инструктаж по охране труда и ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | 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. | 1 |
| Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | 1 |
| **Акробатика**  |
| Группировка. Перекаты в группировке | 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 |
| Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 |
| Упоры, седы, упражнения в группировке | 1 |
| Стойка на лопатках | 1 |
| Стойка на лопатках, со­гнув ноги. | 1 |
| Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 |
| Кувырок вперед.  | 1 |
| Кувырок в сторону. | 1 |
| Акробатическая комбинация | 1 |
| ***Снарядная гимнастика*** |
| Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал». | 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 | 1 |
| Вис на согнутых руках.  | 1 |
| Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | 1 |
| Комбинация на бревне | 1 |
| Лазание по канату. | 1 |
| Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | 1 |
| Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | 1 |
| ***Прикладная гимнастика***  |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | 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 | 1 |
| Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. | 1 |
| Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. | 1 |
| Перелезание через коня, брев­но. | 1 |
|  Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.Подготовка к норм ГТО | 1 |
| Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола***  |
| Ловля и передача мяча на месте  | 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 |
| Ловля и передача мяча в движении. | 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 |
| Ведение мячав движении шагом. | ***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 |
| Ведение мяча в движении бе­гом. | ***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 |
| Бросок двумя руками от груди. | ***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 |
| Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. | ***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 |
| Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | ***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 |
| Ве­дение мяча с изменением направления. | ***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 |
| Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. | ***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 |
| Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах | ***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 |
| Ведение мяча с изменением скорости. |  | ***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 |
| ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***  |
| ***Беговая подготовка***  |
| Челночный бег. | 2 | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. 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 |
| Бег *(30 м).* Бег на короткой дистанции. Подготовка к норм ГТО | 1 |
| Бег на короткой дистанции. Бег *(60 м).* Подготовка к норм ГТОПодвижная игра «День и ночь». |  |
| Равномерный бег *(7 мин).* | 1 |
| Равномерный бег *(8 мин).* | 1 |
| Бег на длинной дистанции.Кросс 1 км без учета времени | 1 |
| Игры и эстафеты с бегом на местности.  | 1 |
| ***Прыжковая подготовка***  |
| Прыжок с мес­та. Подготовка к норм ГТОЭстафеты. | 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. | 1 |
| Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 1 |
| ***Броски большого, метания малого мяча***  |
| Метание малого мяча в горизонтальную цельПодготовка к норм ГТО | 2 | ***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 дальность с 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 координации при выполнении бросков и метаний |
| ***Ритмика*** |
| Правила по технике безопасности в классе во время урока и перемены.  | **1** | **Раскрывать** понятие**.****Характеризовать** основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)**Раскрывать** положительное влияние занятий ритмикой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. |
| Общеразвивающие упражнения для рук , ног , шеи и спины.  | **4** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - basic step; -cross- «крест», curl –захлест, загиб.  | **3** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики : -grap wine-скрестный шаг; -jog-бег.  | **1** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - jumping jack- прыжок ноги врозь - ноги вместе. | **3** | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
|  Базовые шаги аэробики: -knee up-подъем колена. | **3** | Умение держать прямые рука и ноги,контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - kick- удар ногой.  | **3** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - march-марш. | **3** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр, знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - open step- открытый шаг.  | **3** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - step- touch-приставной шаг. | **3** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
|  Базовые шаги аэробики: - straddie-ходьба ноги врозь-ноги вместе. | **3** | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - v-step- ви степ. | **3** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Коррекционные упражнения ( плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация ). | **2** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Повторение пройденного материла. | **1** | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **3 класс -102 ч** |
| 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
 |
| Охрана труда правила ТБ при занятиях физической культурой | 1 | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
| Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | 1 | ***Пересказывать***тексты по истории физической культуры. |
| Символика и ритуал проведения Олимпийских игр | 1 | ***Знать*** символику и ритуал проведения Олимпийских игр |
| Физическое развитие и физическая подготовка | 1 | ***Характеризовать*** показатели физического развития ***Характеризовать*** показатели физической подготовки |
| **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)** |
| Правила составления комплексов ОРУ | 1 | ***Составлять*** комплексы ОРУ |
| Контроль за состоянием организма по ЧСС | 1 | ***Измерять*** (пальпаторно) ЧСС |
| Игры и развлечения в зимнее время года | 1 | ***Общаться и взаимодействовать*** в игровой деятельности. ***Организовывать и проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| Игры и развлечения в летнее время года | 1 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 |
| **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  |
| **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  |
| Оздоровительные формы занятий | 1 | .***Осваивать*** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| Развитие физических качеств | **1** |
| Профилактика утомления |  |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)** |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч*** |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** |
| Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. | 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 ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.***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». |
| Бег на короткой дистанции. Бег 30м  | 2 |
| Бег на короткой дистанции. Бег 60м |  |
| Челночный бег. Эстафеты. | 1 |
| Преодоление препятствий в беге. |  |
| Равномерный бег *(7 мин).* | 1 |
| Бег на длинной дистанции. Кросс  *1 км* | 1 |
| ***Прыжковая подготовка***  |
| Прыжок в длину с места. Подготовка к норм ГТО. | 2 | ***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 короткого разбега. | 1 |
| Прыжок в длину с полного разбега  |  |
|  Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).*  |  |
| ***Броски большого, метания малого мяча***  |
| Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние | 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 дальность с 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 с места на дальность.Подготовка к норм ГТО. | 1 |
| Броски набивного мяча | 1 |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (** |
| ***Подвижные игры***  |
| Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | 2 | ***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 «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | 2 |
| Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | 2 |
| Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. | 2 |
| **3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)** |
| **Акробатика**  |
| Группировка. Перекаты в группировке. | 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 упражнений |
| Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. | 1 |
| Кувырок назад в упор присев | 1 |
| Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 |
| Кувырок вперед.  |  |
| 2-3 ку­вырка вперед слитно | 1 |
| Стойка на лопатках |  |
| Мост из положения лежа на спине. | 1 |
|  Акробатическая комбинация | 1 |
| ***Снарядная гимнастика*** |
| Вис стоя и лежа. |  | ***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 |
| Вис на согнутых руках. | 1 |
| Подтягивания в висе.Подготовка норм ГТО. | 1 |
| Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | 1 |
| Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* | 1 |
| Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* |  |
| Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м |  |
| Комбинация на бревне | 1 |
| Лазание по канату. | 1 |
| Прыжок с разбега ноги врозь через козла |  |
| Прыжок с разбега согнув ноги через козла | 1 |
| ***Прикладная гимнастика***  |
| Прыжки со скакалкой | 1 | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке***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 |
| Прыжки группами на длинной скакалке |  |
| Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. |  |
| Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | 1 |
| Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки |  |
| Переноска партнера в парах. |  |
| Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола***  |
| Ловля и передача мяча на месте  | 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 |
| Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| Ведение мячав движении шагом. | 1 |
| Ведение мяча в движении бе­гом. | 1 |
| Бросок двумя руками от груди. |  |
| Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. | 1 |
| Ловля и передача мяча на месте в квадратах. |  |
| Ве­дение мяча с изменением направления. | 1 |
| Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. |  |
| Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах |  |
| Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| ***Подвижные игры на основе волейбола***  |
| Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | 1 | ***Уметь:*** перемещаться,владеть мячом 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 |
| Остановка скачком после ходьбы и бега. |  |
| Передача мяча подброшенного партнером | 1 |
| Во время перемещения по сигналу – передача мяча. | 1 |
| Передача в парах | 1 |
| Передачи у стены |  |
| Прием снизу двумя руками. |  |
| Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. |  |
| Многократные передачи в стену |  |
| Передачи в парах через сетку. |  |
| Двухсторонняя игра |  |
| ***Подвижные игры на основе футбола*** |
| Ведение мяча |  | ***Уметь:*** владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) 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 |
| Ведение мяча с ускорением | 1 |
| Удар по неподвижному мячу  | 1 |
| Удар с разбега по катящемуся мячу | 1 |
| Остановка катящегося мяча | 1 |
| Тактические действия в защите |  |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** |
| ***Беговая подготовка*** |
| Встреч­ная эстафета. |  | ***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 |
| Бег на короткие дистанции. Бег *(30 м).* Подготовка норм ГТО | 1 |
| Бег на короткие дистанции.Бег 60м Подготовка норм ГТО.  |  |
| Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы |  |
| Равномерный медленный бег *(7мин).* | 1 |
| Бег *(8 мин).* Разви­тие выносливости | 1 |
| Бег на длинной дистанции. Кросс 1 км | 1 |
| ***Прыжковая подготовка***  |
| Прыжок в длину с разбега. |  | ***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 места. Подготовка норм ГТО.Многоскоки. | 2 |
| Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| ***Броски большого, метания малого мяча***  |
| Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка норм ГТО. | 2 | ***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 дальность с 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 в цель с 4-5 м. | 1 |
| Метание набивного мяча |  |
| ***Ритмика***  |
| Правила по технике безопасности в классе во время урока и перемены.  | 1 | **Раскрывать** понятие**.****Характеризовать** основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)**Раскрывать** положительное влияние занятий ритмикой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. |
| Общеразвивающие упражнения для рук , ног , шеи и спины.  | 4 | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - basic step; -cross- «крест», curl –захлест, загиб.  | 3 | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики : -grap wine-скрестный шаг; -jog-бег.  | 1 | Умение держать прямые рука и ноги,онтролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - jumping jack- прыжок ноги врозь - ноги вместе. | 3 | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
|  Базовые шаги аэробики: -knee up-подъем колена. | 3- | Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи и спины. Базовые шаги аэробики: - basicstep; -cross- «крест», curl –захлест, загиб. -grapwine-скрестный шаг; -jog-бег. : - jumpingjack- прыжок ноги врозь - ноги вместе. : -kneeup-подъем колена. Умение держать прямые рука и ноги ,онтролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - kick- удар ногой.  | 3 | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - march-марш. | 3 | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - open step- открытый шаг.  | 3 | Общеразвивающие упражнения для рук , ног , шеи и спины. Базовые шаги аэробики: - basicstep; -cross- «крест», curl –захлест, загиб. -grapwine-скрестный шаг; -jog-бег. : - jumpingjack- прыжок ноги врозь - ноги вместе. : -kneeup-подъем колена. Умение держать прямые рука и ноги ,онтролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - step- touch-приставной шаг. | 3 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
|  Базовые шаги аэробики: - straddie-ходьба ноги врозь-ноги вместе. | 3 | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - v-step- ви степ. | 2 | Общеразвивающие упражнения для рук , ног , шеи и спины. Базовые шаги аэробики: - basicstep; -cross- «крест», curl –захлест, загиб. -grapwine-скрестный шаг; -jog-бег. : - jumpingjack- прыжок ноги врозь - ноги вместе. : -kneeup-подъем колена. Умение держать прямые рука и ноги ,онтролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
|  Коррекционные упражнения ( плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация ).   | 1 | Умение держать прямые рука и ноги, контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Повторение пройденного материла. | 1 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
|  |  | **4 класс -102 ч** |
| 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
 |
| Охрана труда и правила ТБ при занятиях физической культурой | 1 | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
| Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. | 1 | ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры. |
| Современные олимпийское движение.  | 1 | ***Определять*** значение олимпийских игр для современного человека.***Знать*** достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта |
| Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС | 1 | ***Выявлять*** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  |
| Измерение показателей основных физических качеств | 3 | ***Знать*** правила проведения тестов для измерения основных физических качеств |
| Контроль за состоянием организма по ЧСС |  | ***Измерять***(пальпаторно) ЧСС |
| Игры и развлечения в зимнее время года |  | ***Общаться и взаимодействовать*** в игровой деятельности. ***Организовывать и проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| Игры и развлечения в летнее время года |  |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | **1** |
| * 1. **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**
 |
| Оздоровительные формы занятий | 1 | ***Осваивать*** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| Развитие физических качеств | **1** |
| Профилактика утомления |  |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***  |
| ***Беговая подготовка***  |
| Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ и охрана труда на уроках легкой атлетики. | 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 ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.***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». |
| Бег на короткие дистанции. Бег на скорость *(30м). Подготовка к норм ГТО* | 1 |
| Бег на короткие дистанции.Бег на скорость *(60 м).**Подготовка к норм ГТО* | 1 |
| Круговая эстафе­та |  |
| Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. | 1 |
| Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. |  |
| Бег на длинной дистанции. Кросс *(1 км)*  | 1 |
| ***Прыжковая подготовка***  |
| Прыжки в длину по заданным ориентирам |  | ***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 на точность при­земления. |  |
| **.**Прыжок в длину способом «согнув ноги».Подготовка к норм ГТО. | 1 |
| Тройной прыжок с места. |  |
| ***Броски большого, метания малого мяча***  |
| Бросок теннисного мяча в цель .  | 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 дальность с 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 |
| Бросок теннисного мяча на дальность. Подготовка к норм ГТО. | 1 |
| Броски на­бивного мяча из разных и.п. |  |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  |
| ***Подвижные игры***  |
| Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». |  | ***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 «Белые медведи», «Космонавты». | 1 |
| Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 |
| Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 |
| Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 |
| Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». | 1 |
| **3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**  |
| **Акробатика**  |
| Инструктаж и охрана труда по ТБ . Кувырок вперед | 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 упражнений |
| 2-3 кувырка вперед слитно | 1 |
| Стойка на лопатках  |  |
| Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев | 1 |
| Мост из положения лежа |  |
| Мост из положения стоя с помощью | 1 |
| Кувырок назад | 1 |
| Комбинация из ранее изученных элементов |  |
|  Акробатическая комбинация | 1 |
| ***Снарядная гимнастика*** |
| Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. |  | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине***Описывать*** технику гимнастических упражнений ***Осваивать***технику гимнастических упражнений ***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  |
| Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | 1 |
|  Подтя­гивания в висе.Подготовка к норм ГТО. | 1 |
| Лазание по канату в три приема. | 1 |
| Перелезание через препятствие |  |
| Опорный прыжок на гор­ку матов. | 1 |
| Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 |
| Опорный прыжок ноги врозь через козла. |  |
| Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. | 1 |
| Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м | 1 |
| Комбинация на бревне | 1 |
| Прыжки со скакалкой | 1 | ***Уметь:*** лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке***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 |
| Прыжки группами на длинной скакалке |  |
| Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | 1 |
| Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками |  |
| Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки |  |
| Переноска партнера в парах. |  |
| Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола***  |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 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 |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |
| Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком. | 1 |
| Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 1 |
| Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. |  |
| Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Под­вижная цель». | 1 |
| Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы». | 1 |
| Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 |
| Тактические действия в защите и нападении. |  |
| Игра в мини-баскетбол. |  |
| ***Подвижные игры на основе волейбола***  |
| Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. | 1 | ***Уметь:*** перемещаться,владеть мячом 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 |
| Передача мяча подброшенного партнером |  |
| Передачи у стены | 1 |
| Передача в парах | 1 |
| Прием снизу двумя руками. | 1 |
| Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. |  |
| Многократные передачи в стену |  |
| Передачи в парах через сетку. | 1 |
| Нижняя прямая подача в стену  |  |
| Нижняя прямая подача с расстояния 5м |  |
| Двухсторонняя игра |  |
| ***Подвижные игры на основе футбола***  |
| Ведение мяча |  | ***Уметь:*** владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) 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 |
| Ведение мяча с ускорением | 1 |
| Удар по неподвижному мячу  | 1 |
| Удар с разбега по катящемуся мячу | 1 |
| Остановка катящегося мяча | 1 |
| Тактические действия в защите |  |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** |
| ***Беговая подготовка*** |
| Бег на короткие дистанции. Бег на скорость *30м.**Подготовка к норм ГТО.* | 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 |
| Бег на короткие дистанции. Бег *( 60 м).**Подготовка к норм ГТО.* | 1 |
| Встречная эстафе­та. Круговая эстафета. | 1 |
| Равномерный бег *(6 мин).* Развитие выносливости | 1 |
| Равномерный бег *(7 мин).* Развитие выносливости | 1 |
| Равномерный бег *(8 мин).* Развитие выносли­вости | 1 |
| Бег на длинной дистанции. Кросс *(1 км)**Подготовка норм ГТО.* | 1 |
| ***Прыжковая подготовка (3ч)*** |
| Прыжок в длину с места*Подготовка норм ГТО.* | 2 | ***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. |  |
| Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| ***Броски большого, метания малого мяча***  |
| Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. |  | ***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 дальность с 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 |
| Бросок мяча на дальность. | 1 |
| Бросок набив­ного мяча. | 1 |
| **Ритмика**  |
| Правила по технике безопасности в классе во время урока и перемены.  | 1 | **Раскрывать** понятие**.****Характеризовать** основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)**Раскрывать** положительное влияние занятий ритмикой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. |
| Общеразвивающие упражнения для рук, ног , шеи и спины.  | 4 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - basic step; -cross- «крест», curl –захлест, загиб.  | 3 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: -grap wine-скрестный шаг; -jog-бег.  | 1 | Умение держать прямые рука и ноги ,контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - jumping jack- прыжок ноги врозь - ноги вместе. | 3 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
|  Базовые шаги аэробики: -knee up-подъем колена. | 3 | Умение держать прямые рука и ноги контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить. Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - kick- удар ногой.  | 3 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - march-марш. | 3 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - open step- открытый шаг.  | 3 | Умение держать прямые рука и ноги ,контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - step- touch-приставной шаг. | 3 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
|  Базовые шаги аэробики: - straddie-ходьба ноги врозь-ноги вместе. | 3 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Базовые шаги аэробики: - v-step- ви степ. | 2 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
|  Коррекционные упражнения ( плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация ).   | 1 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |
| Повторение пройденного материла. | 1 | Умение держать прямые рука и ноги , контролировать своё равновесие. Знание о сильной доле и умение её определить . Умение слушать музыкальный метр.знание шагов аэробики. |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д —демонстрационный экземпляр (1 экз.); К —комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г —комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое** **количество** | **Примечание** |
| **1** | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция |  |  |
| **1.1** | Стандарт основного 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** | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http-//wwwprosv.ru/ebooks/Vilenskii Fiz-ra 5-7 kl/index.htm | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фондМетодические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| **1.5** | В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Прг>г-ирптенир» по anpecv: <http://www.prosv.ru/ebooks/Lah> Fiz-ra 10-11 /index.htm |  |  |
| **1.6** | В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). 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, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») |  |  |
| **1.5** | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| **1.6** | Методические издания по физической культуре для учителя | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **1.7** | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** |  |  |
| **2.1** | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. | Д |  |
| **2.2** | Плакаты методически | Д |  |
| **2.3** | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д |  |
| **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 | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **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, МРЗ, а также магнитофонных записей |
| **4.4** | Радиомикрофон (петличный | Д |  |
| **4.5** | 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, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных |
| **4.6** | Принтер лазерный | Д |  |
| **5** | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |  |  |
| **5.1** | Стенка гимнастическая | г |  |
| **5.2** | Бревно гимнастическое напольное |  |  |
| **5.3** | Бревно гимнастическое высокое |  |  |
| **5.4** | Козёл гимнастический |  |  |
| **5.5** | Конь гимнастический |  |  |
| **5.6** | Перекладина гимнастическая |  |  |
| **5.7** | Канат для лазанья с механизмом крепления |  |  |
| **5.8** | Мост гимнастический подкидной |  |  |
| **5.9** | Скамейка гимнастическая жёсткая |  |  |
| **5.10** | Комплект навесного оборудования |  | В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания |
| **5.11** | Скамья атлетическая наклонная |  |  |
| **5.12** | Гантели наборные | **Д** |  |
| **5.13** | Коврик гимнастический | К |  |
| **5.14** | Акробатическая дорожка. |  |  |
| **5.15** | Маты гимнастические | К |  |
| **5.16** | Мяч набивной (1 кг, 2 кг | Д |  |
| **5.17** | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| **5.18** | Скакалка гимнастическая | К |  |
| **5.19** | Палка гимнастическая | К |  |
| **5.20** | Обруч гимнастический. | К |  |
| **5.21** | Коврики массажный. | Г |  |
| **5.22** | Секундомер настенный с защитной сеткой |  |  |
| **5.23** | Сетка для переноса малых мячей |  |  |
| **5.24** | **Лёгкая атлетика** |  |  |
| **5.25** | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| **5.26** | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| **5.27** | Флажки разметочные на опор | Г |  |
| **5.28** | Лента финишная | Д |  |
| **5.29** | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| **5.30** | Рулетка измерительная (10 м, 50 м | Д |  |
| **5.31** | Номера нагрудные | Г |  |
| **5.32** | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |
| **5.33** | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетко | Д |  |
| **5.34** | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| **5.35** | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| **5.36** | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| **5.37** | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| **5.38** | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| **5.39** | Сетка волейбольная | Д |  |
| **5.40** | Мячи волейбольные | Д |  |
| **5.41** | Табло перекидное | Д |  |
| **5.42** | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| **5.43** | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| **5.44** | Мячи футбольные | Г |  |
| **5.45** | Номера нагрудные | Г |  |
| **5.46** | Мячи для ручного мяча | Г |  |
| **5.47** | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
|  | **Измерительные приборы** |  |  |
| **5.48** | Пульсометр | Г |  |
| **5.49** | Шагомер электронный | Г |  |
| **5.50** | Комплект динамометров ручных | Д |  |
| **5.51** | Динамометр становой | Д |  |
| **5.52** | Ступенька универсальная (для степ-теста) | Г |  |
| **5.53** | Тонометр автоматический | Д |  |
| **5.54** | Весы медицинские с ростомером | Д |  |
|  | **Средства первой помощи** |  |  |
| **5.55** | Аптечка медицинска | Д |  |
|  | **Дополнительный инвентарь** |  |  |
| **5.56** | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д | Доска передвижная |
| **6.** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |
|  | Спортивный зал игровой | Д | Гардероб с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| **6.1** | Спортивный зал гимнастический | Д |  |
| **6.2** | Лыжная база | Д |  |
| **6.3** | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| **6.4** | Кабинет учителя | Д | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| **6.5** | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Д | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **7.** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |
| **7.1** | Легкоатлетическая дорожка |  |  |
| **7.2** | Сектор для прыжков в длину |  |  |
| **7.3** | Сектор для прыжков в высоту |  |  |
| **7.4** | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| **7.5** | Площадка игровая баскетбольная |  |  |
| **7.6** | Площадка игровая волейбольная |  |  |
| **7.7** | Гимнастический городок |  |  |
| **7.8** | Полоса препятствий |  |  |
| **7.9** | Лыжная трасса |  |  |

***Пособия для учителя:***

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников . М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. ; Просвещение. 2013.
2. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре.
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
4. Журнал «Физическая культура в школе».
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2011г.
6. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2012.
7. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2013.
8. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2013.
9. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2014.
10. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2012.
11. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2014.
12. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2014.
13. Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение»2012.
14. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2011.
15. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 2012.
16. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 2011.

***электронные пособия:-***

 Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура.; издательства «Учитель», 2010

***Интернет-сайты:***

1. http//www. fizkultura-na5.ru/

2. http://www.fizkult-ura.ru/

3. http:///www.openclass.ru/

4. http:///www. spo.1september.ru/urok