**Планируемые результаты**

Данная программа обеспечивает формирование универсальных учебных действий, а также достижение необходимых предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

**Универсальные учебные действия**

**Личностные универсальные учебные действия**

У первоклассника будут формироваться:

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно- оздоровительной деятельности;

* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
* эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
* чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
* уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
* представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
* первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

получит

для

Первоклассник возможность формирования:

понимания значения физической культуры в жизни человека;

первоначальной ориентации на оценку результатов собственной

физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

представления о рациональной организации

режима дня, самостоятельных, физкультурных занятий;

представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов

самостраховки;

* выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
* адекватного понимания

причин успешного ши неуспешного развития

физических качеств и освоения учебного материала;

* устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
* осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
* осознанного понимания

чувств других людей и сопереживания им,

выражающееся в оказании помощи и страховки при *выполнении упражнений.*

|  |  |
| --- | --- |
| Регулятивные универсальные учебные действия | |
| Первоклассник научится:   * характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;   планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;   * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; * принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; * принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; * принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; * осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; * оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; * проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; * вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; * различать способ и результат собственных и коллективных действий. | Первоклассник получит возможность научиться:   * вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;   оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;  проявлять  познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;  самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;   * осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств; * проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок. |
| Познавательные универсальные учебные действия | |
| Первоклассник научится: | Первоклассник получит |

|  |  |
| --- | --- |
| * осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; * использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; * осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; * читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; * строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;   ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;   * осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;   осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;   * устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. | возможность научиться:  осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;   * осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений; * осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;   самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;   * произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; * анализировать технику игры ши выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно- следственных связей; * характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. |
| Коммуникативные универсальные учебные действия | |
| Первоклассник научится:  адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;   * использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; * разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;   отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;   * договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; | Первоклассник получит возможность научиться:   * учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;   при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;   * аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры; * последовательно, точно и полно передавать партнёру |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - контролировать свои действия в коллективной | необходимую | информацию для |
| работе; | выполнения | дальнейших |
| - во время подвижных и спортивных игр строить | действий; |  |
| тактические действия, взаимодействуя с партером и | - осуществлять взаимный | |
| учитывая его реакцию на игру; | контроль и взаимопомощь при | |
| - следить за действиями других участников в | выполнении | групповых или |
| процессе групповой или игровой деятельности; | парных упражнений, а также | |
| - контролировать действия партнёра во время | осуществлять | страховку при |
| выполнения групповых упражнений и упражнений в | выполнении | акробатических |
| парах; | элементов. |  |
| - соблюдать правила взаимодействия с игроками; |  |  |
| - задавать вопросы для уточнения техники |  |  |
| упражнений или правил игры. |  |  |

**Предметные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| Знания о физической культуре | |
| Первоклассник научится:  организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);   * соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;   ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;   * характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;   раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;  характеризовать основные физические качества и различать их между собой. | Первоклассник получит возможность научиться:   * планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; * излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности че­ловека, связь с трудовой деятельностью; * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подго­товки человека |
| Способы физкультурной деятельности | |
| Первоклассник научится:  организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;  измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;   * вести систематические наблюдения за их динамикой; * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. | Первоклассник получит возможность научиться:  - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;  целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; |

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое совершенствование | |
| Первоклассник научится:  оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;   * выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;   выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);  выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);   * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр; * соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой. | Первоклассник получит возможность научиться:  фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;   * выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;   сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;   * выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения; * играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; * выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности |

**Содержание курса, предмета**

Знания о физической культуре

Здоровье и здоровый образ жизни. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня, учебы и отдыха. Значение двигательной активности и закаливания для сохранения здоровья. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Личная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Г им настика с основами акробатики

Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!» «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте направо и налево; размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам

Акробатические упражнения. Упоры (присев, стоя на коленях); перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом к опоре. Хождение по гимнастической скамейке; лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке

Легкая атлетика

Беговые упражнения, с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), бег с изменением темпа.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах; на месте (с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед, в длину с места.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы; снизу из положения

стоя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, , в вертикальную цель.

Подвижные и спортивные игры

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с

использованием строевых упражнений типа «Смена мест», «Становись-разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно». Подвижные игры «Совушка», «Запрещенное движение», «Кто быстрее», «Бой петухов»

На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «Волк во рву», «Точно в мишень», «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Горелки»

*На материале спортивных игр*.

Баскетбол: ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; подвижные игры «Брось - поймай», «Мяч соседу», «Выстрел в небо».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие кооудинаиии: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте и вверх с поворотами вправо и влево); комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

Развитие координации', бег с изменяющимся направлением во время передвижения; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

Развитие выносливости, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу; метание набивного мяча (до 1кг) одной рукой или двумя руками из разных исходных положений;; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с нее.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ **1 класс (66 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название  раздела  программы | Количество  часов | Темы уроков | Виды контроля | Дата проведения | Примечание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Легкая атлетика и ОФП |  |  |  |  |  |  |
| I | Легкая  атлетика | 1 | Техника  безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. | Фронтальный опрос Корректировка техники бега |  |  |
| 2 | Легкая  атлетика | 1 | Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта. | Корректировка техники бега |  |  |
| 3 | Легкая  атлетика | 1 | Бег 30 метров (2 повторения) | Корректировка техники бега |  |  |
| 4 | Легкая  атлетика  ОФП | 1 | Бег 30 метров (3 повторения) Подтягивание на перекладине (мальчики), | Корректировка техники бега, правильности дыхания |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). |  |  |  |
| 5 | Легкая  атлетика | 1 | Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств | Корректировка техники бега |  | ' |
| 6 | Легкая  атлетика | 1 | Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно­силовых качеств | Корректировка техники бега |  |  |
| 7 | Легкая  атлетика | 1 | Стартовые ускорения из различных И.П. Метание теннисного мяча на дальность. | Корректировка техники старта, бега |  |  |
| 8 | Легкая  атлетика | 1 | Бег на 1000 метров без учета времени | Корректировка техники и тактики бега |  |  |
| 9 | ОФП | 1 | Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Фиксирование  результата |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | (девочки). |  |  |  |
| 10 | ОФП | 1 | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд | Фиксирование  результата |  | % |
| 11 | ОФП  Легкая  атлетика | 1 | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | Фиксирование  результата |  |  |
| 12 | Легкая  атлетика | 1 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. | Корректировка  техники |  |  |
| 13 | ОФП | 1 | Прыжок в длину с места. | Фиксирование  результата |  |  |
| 14 | Легкая  атлетика | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега: разучивание с 5 - 7 шагов разбега. | Корректировка техники прыжка в высоту |  |  |
| 15 | Легкая  атлетика | 1 | Учет - прыжок в высоту с 5 - 7 шагов разбега. | Фиксирование  результата |  |  |
| Подвижные  игры |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Подвижные  игры | 1 | Инструктаж по ТБ.«К своим флажкам», | Следить за выполнением правил игры |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Подвижные  игры |  | «Два мороза». Эстафеты. | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| 18 | Подвижные  игры | 1 | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Следить за выполнением правил игры |  | \ |
| 19 | Подвижные  игры | 1 | «Лисы и куры», эстафеты | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| 20 | Подвижные  игры | 1 | «Точный расчет». Эстафеты. | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| 21 | Подвижные  игры | 1 | «Перестрелка» | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Гимнастика | 1 | Инструктаж ТБ.Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. | Правильность  выполнения |  |  |
| 23 | Г имнастика | 1 | Г руппировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на | Корректировка  движений,  страховка |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | коленях. |  |  |  |
| 24 | Г имнастика | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее  установленным  местам.  Размыкание на вытянутые в стороны руки. | Корректировка  движений |  | V |
| 25 | Г имнастика | 1 | Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | Корректировка  движений |  |  |
| 26 | Гимнастика | 1 | ОРУ с  предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. | Корректировка  движений,  страховка |  |  |
| 27 | Гимнастика | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Корректировка  движений,  страховка |  |  |
| 28 | Гимнастика | 1 | Игра «Змейка». Развитие  координационных  способностей | Корректировка  движений |  |  |
| 29 | Г имнастика | 1 | Лазание по гимнастической стенке и канату. | Корректировка  движений,  страховка |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Стойка на лопатках согнув ноги |  |  |  |
| 30 | Г имнастика | 1 | Лазание по канату с техникой в три приема (2-3 м) | Корректировка  движений,  страховка |  |  |
| 31 | Г имнастика | 1 | Лазание по канату с техникой в три приема (2-3 м) | Корректировка  движений,  страховка |  | \ |
| 32 | Г имнастика | 1 | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. | Корректировка  движений,  страховка |  |  |
| 33 | Г имнастика | 1 | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь | Корректировка  движений,  страховка |  |  |
| 34 | Г имнастика | 1 | Глубокие выпады в при седе, взмахи ногами, сги бание туловища, упраж нение у гим. стенки | Корректировка  движений |  |  |
| 35 | Г имнастика | 1 | Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами,сгибание туловища, упраж нение у гим. | Корректировка  движений |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | стенки |  |  |  |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Баскетбол | 1 | Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Игра «Выстрел в небо». | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| 37 | Баскетбол | 1 | Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Игра «Выстрел в небо». | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| 38 | Баскетбол | 1 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай - поймай». | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| 39 | Баскетбол | 1 | Ловля мяча на месте. Игра «Бросай - поймай». | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| 40 | Баскетбол | 1 | Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра  «Перестрелка» | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| 41 | Баскетбол | 1 | Эстафета с ведением мяча. | Корректировка техники и точности действий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Баскетбол | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | Корректировка  движений |  |  |
| 43 | Баскетбол |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | Корректировка  движений |  |  |
| 44 | Баскетбол | 1 | Ведение мяча шагом по «прямой», по кругу. | Корректировка  движений |  |  |
| 45 | Баскетбол | 1 | Ведение мяча шагом по «прямой», по кругу. | Корректировка  движений |  |  |
| 46 | Баскетбол | 1 | Ведение мяча бегом по «прямой» | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| 47 | Баскетбол | 1 | Бросок мяча двумя руками снизу.  Игра «Мяч ловцу!» | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| 48 | Баскетбол | 1 | Бросок мяча двумя руками снизу на месте после ловли. | Корректировка техники и точности действий |  |  |
| ОФП |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | ОФП | 1 | Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) | Контроль за пульсом |  |  |
| 50 | ОФП | 1 | Прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) | Контроль за пульсом |  |  |
| 51 | ОФП | 1 | Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 х 10 м | Контроль за пульсом |  |  |
| 52 | ОФП | 1 | Круговая тренировка с индивидуальным подходом | Контроль за пульсом |  |  |
| 53 | ОФП  % | 1 | Круговая тренировка с индивидуальным подходом | Контроль за пульсом |  |  |
| Легкая |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| атлетика |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Легкая  атлетика |  | Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега | Корректировка  техники |  |  |
| 55 | Легкая  атлетика | 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега | Корректировка  техники |  | \ |
| 56 | Легкая  атлетика | 1 | Бег с высокого старта | Корректировка техники бега |  |  |
| 57 | Легкая  атлетика | ] | Бег с высокого старта | Корректировка техники бега |  |  |
| 58 | Легкая  атлетика | 1 | Бег с высокого старта | Корректировка техники бега |  |  |
| 59 | Легкая  атлетика | 1 | Метание малого мяча на  точность с места | Корректировка техники метания |  |  |
| 60 | Легкая  атлетика | 1 | Метание малого мяча на дальность с места | Корректировка техники метания |  |  |
| 61 | Легкая  атлетика | 1 | Метание малого мяча на дальность с места | Корректировка техники метания |  |  |
| ОФП |  |  |  |  |  |  |
| 62 | ОФП | 1 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места | Корректировка  исполнения  упражнений |  |  |
| 63 | ОФП | 1 | Общеразвивающие упражнения на | Фиксирование  результатов |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд |  |  |  |
| 64 | ОФП | 1 | Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Фиксирование  результатов |  |  |
| 65 | ОФП | 1 | Упражнения на координацию. Челночный бег 3 х 10 метров. Упражнения на гибкость. Тест- наклон туловища вперед из положения сидя | Фиксирование  результатов |  |  |
| Легкая  атлетика |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Легкая  атлетика | 1 | Подведение итогов учебного года | Выставление годовых оценок |  |  |

**Использованная литература**

1. Физическая культура. 1—4 классы : учеб, для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. - 13- е изд. - М. : Просвещение, 2012.-190 с. : ил.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012.
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт. - сост. В. Н. Верхлин, К.А. Воронцов. - М.: ВАКО, 2011. - 48 с. - (Контрольно-измерительные материалы).
4. А.Ю.Патрикеев. Подвижные игры 1-4 классы.- Москва: ВАКО, 2007.
5. Г.ППопова. Дружить со спортом и игрой. - Волгоград: Учитель, 2008.