**Физическая культура**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.Законы:**

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями:

- Закона РФ   от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

**2.Приказы:**

- приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643);

-приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 №1529, от 26.01.2016 № 38);

-приказ МО и ПО РО от 18.04.2016г. № 271 «Об утверждении регионального примерного недельного учебного плана для образовательных организаций, реализующих программы общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2016-2017 учебный год».

**3. Письма:**

-письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

**4.Программы:**

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**II.УМК**

Лях.В.И. Физическая культура. 1-4. Из-во «Просвещение» Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(В.И.Лях , А.А.Зданевич . – М. Просвещение , 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ . Она разделена на три программы : программа для 1-4 классов , 5-9 классов , 10-11 классов . В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год .

**III.Учебный план**

 Согласно учебному плану предмет реализуется **3** часа в неделю, **99** часов в год.

Вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменен разделами «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры» и «Гимнастика с элементами акробатики».

**IV.Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.**

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Личностные результаты:**

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

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

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

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Метапредметные результаты:**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Третьеклассник научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;

**Третьеклассник получит возможность научиться:**

* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

В результате изучения всех без исключения учебных предметов учащиеся 2 класса приобретут навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно­познавательных текстов, инструкций, научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации.

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.**

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры. Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ.

**Учащийся 3 класса научится:**

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* вычленять содержащиеся в тексте основные события иустанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
* использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;

**Учащийся3 класса получит возможность научиться:**

* работать с несколькими источниками информации;

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Третьеклассник научится:**

* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приемов решения задач.

**Третьеклассник получит возможность научиться:**

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
* записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приемами

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Третьеклассник научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;

**Третьеклассник получит возможность научиться:**

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

**Физическая культура**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Предметные результаты:**

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

.**Знания о физической культуре**

**Третьеклассник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Третьеклассник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Третьеклассник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Третьеклассник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Третьеклассник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Третьеклассник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**III.Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий**

**Форма организации учебных занятий – урок.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Темы** | **Виды деятельности** |
| 1 | Знания о физической культуре. 8ч. | Физ-ра как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья. Правила предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.  История развития физической культуры. Связь физкультуры с географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | Определять и характеризовать физкультуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физкультуры |
| 3 | Легкая атлетика  19 ч. | Обучение положению высокого старта. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Беговые упражнения с ускорением. Челночный бег. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах. Прыжковые упражнения на месте и с продвижением. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. | Осваивают технику выполнения прыжков, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.  Совершенствуют технику выполнения упражнений. |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики 18ч. | Строевые действия в шеренге и в колонне. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры, седы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельно, инициативу, ответственность, причины неудач |
| 5 | Подвижные и спортивные игры 25ч. | Игры с использованием строевых упражнений. Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. | Развитие навыков сотрудничества в игре. |
| 6 | Подвижные игры на основе баскетбола 11ч. | Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования |
| 7 | Кроссовая подготовка 8ч. | Беговые упражнения прыжками и с ускорением. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м, 60м. | Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений. |
| 8 | Метание 3ч | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски» набивного мяча из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование метания малого мяча на точность . Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | - правильно вы­полнять движе­ния при метании различными спо­собами;  - метать мяч в цель; **.:** самостоятельно выде­ляют и формулируют по­знавательные цели; исполь­зуют общие приемы реше­ния поставленных задач.планируют свои дейст­вия в соответствии с по­ставленной задачей и усло­виями ее реализации, формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действии; Проявляют учебно-познавательный ин­терес к новому учебному мате­риалу; осуществ­ляют самоанализ и самоконтроль результата |
| 9 | Подвижные игры с элементами волейбола 10ч. | Инструктаж по ТБ. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай».  Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.  Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка».  ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»  Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Пионербол».  Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .  Переходы во время игры.  Подача мяча. Развитие координационных способностей. | Знакомятся с правилами безо­пасного поведе­ния по данной теме, **учатся**: владеть мячом (держать, пере­давать на рас­стояние, ловля, бро­ски) в процессе подвижных игр; играть в пионербол; самостоятельно выде­ляют и формулируют по­знавательные цели; исполь­зуют общие приемы реше­ния поставленных задач, планируют свои дейст­вия в соответствии с по­ставленной задачей и усло­виями ее реализации, формулируют вопросы; договариваются и приходят к об­щему решению в совместной дея­тельности |

**IV. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **Легкая атлетика 17 ч.** | | | |
| 1 | Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ . Бег по дистанции 30-60 м. Эстафеты | 1 | 1.09.22 |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага . Развитие скоростных качеств | 1 | 2.09 |
| 3 | Метание малого мяча на дальность . Челночный бег 3/10 м . | 1 | 6.09 |
| 4 | Совершенствование метания мяча . Эстафеты . | 1 | 8.09 |
| 5 | Тестирование челночного бега 3\*10м | 1 | 9.09 |
| 6 | Строевые упражнения .Бег30- 60 м | 1 | 13.09 |
| 7 | **Знания о физической культуре. Вода и питьевой режим** | 1 | 15.09 |
| 8 | Бег30- 60 м. Метание мяча . | 1 | 16.09 |
| 9 | Техника финиширования . Метание мяча на дальность с 3-5 шагов | 1 | 20.09 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега . Развитие выносливости . | 1 | 22.09 |
| 11 | Совершенствование прыжка в длину с разбега . | 1 | 23.09 |
| 12 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | 27.09 |
| 13 | Бег с изменением длины и частоты шага . | 1 | 29.10 |
| 14 | Метание мяча на дальность с 3-5 шагов | 1 | 30.10 |
| 15 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 | 04.10 |
| 16 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов | 1 | 06.10 |
| 17 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 07.10 |
| **Подвижные и спортивные игры 12 ч.** | | | |
| 18 | Футбольные упражнения. Подвижные игры .Инструктаж по ТБ . | 1 | 11.10 |
| 19 | Футбольные упражнения в парах. | 1 | 13.10 |
| 20 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 1 | 14.10 |
| 21 | **Знания о физической культуре. Тренировка ума и характера** | 1 | 18.10 |
| 22 | Подвижные игры .Инструктаж по ТБ . | 1 | 20.10 |
| 23 | Игры с метанием , передачей мячей | 1 | 21.10 |
| 24 | Строевые упражнения . ОРУ . П/и «Пустое место» | 1 | 25.10 |
| 25 | Игры с прыжками . «Белые медведи» | 1 | 27.10 |
| 26 | Развитие координационных способностей . «Космонавты» | 1 | 08.11 |
| 27 | Общеразвивающие игры . Эстафеты с обручами . | 1 | 10.11 |
| 28 | Развитие быстроты и ловкости в играх . Прыжки через качающуюся скакалку . «Мышеловка» | 1 | 11.11 |
| 29 | Игры на развитие внимания . «Прыжки по полосам» , «Удочка» | 1 | 15.11 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 20 ч.** | | | |
| 30 | **Знания о физической культуре. Спортивная одежда и обувь** | 1 | 17.11 |
| 31 | Гимнастика . Инструктаж по ТБ . | 1 | 18.11 |
| 32 | Кувырки в группировке . | 1 | 22.11 |
| 33 | Совершенствование кувырков в группировке | 1 | 24.11 |
| 34 | Мост из положения лежа прогнувшись | 1 | 25.11 |
| 35 | Тестирование упражнения «мост» | 1 | 29.11 |
| 36 | Совершенствование стойки на лопатках. | 1 | 01.12 |
| 37 | Совершенствование строевых упражнений. | 1 | 02.12 |
| 38 | Совершенствование стойки на лопатках. | 1 | 06.12 |
| 39 | Тестирование стойки на лопатках. | 1 | 08.12 |
| 40 | Игры с элементами акробатики. | 1 | 09.12 |
| 41 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | 13.12 |
| 42 | Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами . | 1 | 15.12 |
| 43 | Строевые упражнения . Варианты вращения обруча. | 1 | 16.12 |
| 44 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | 20.12 |
| 45 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | 22.12 |
| 46 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 | 23.12 |
| 47 | Прыжки в скакалку. | 1 | 27.12 |
| 48 | Упражнения на гимнастическом бревне Упражнения на развитие равновесия | 1 | 10.01.23 |
| 49 | **Знания о физической культуре. Самоконтроль** | 1 | 12.01 |
| **Подвижные игры с элементами волейбола 11 ч.** | | | |  | 1 |
| 50 | Инструктаж по ТБ. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». | 1 | 13.01 |
| 51 | Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 | 17.01 |
| 52 | Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | 1 | 19.01 |
| 53 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. | 1 | 20.01 |
| 54 | Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 | 24.01 |
| 55 | Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Пионербол». | 1 | 26.01 |
| 56 | Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке . | 1 | 27.01 |
| 57 | Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 | 31.01 |
| 58 | Подача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | 02.02 |
| 59 | Игра «Пионербол». | 1 | 03.02 |
| 60 | **Знания о физической культуре. Первая помощь при травмах** | 1 | 07.02 |
| **Подвижные игры .Баскетбол 12 ч.** | | | |
| 61 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом.. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | 1 | 09.02 |
| 62 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал- садись | 1 | 10.02 |
| 63 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему». | 1 | 14.02 |
| 64 | Ведение мяча на месте, в движении бегом. Игра « Гонка мяча по кругу». | 1 | 16.02 |
| 65 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча | 1 | 17.02 |
| 66 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 | 21.02 |
| 67 | Ведение мяча в движении, с изменением направления. Игра «Мяч ловцу». | 1 | 28.02 |
| 68 | Передвижения баскетболиста. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 1 | 02.03 |
| 69 | Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему | 1 | 03.03 |
| 70 | Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 07.03 |
| 71 | Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 09.03 |
| 72 | **Знания о физической культуре. Бег, ходьба, прыжки, метание.** | 1 | 10.03 |
| **Подвижные игры 13 ч.** | | | |
| 73 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». | 1 | 14.03 |
| 74 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. | 1 | 16.03 |
| 75 | Подвижные игры. Эстафеты с мячами. | 1 | 17.03 |
| 76 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель».. | 1 | 21.03 |
| 77 | Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | 1 | 23.03 |
| 78 | Подвижные игры. «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами. | 1 | 24.03 |
| 79 | Подвижные игры. «Вызов номеров», «Защита укрепления». | 1 | 04.04 |
| 80 | Подвижные игры. «Вызов номеров», «Защита укрепления». | 1 | 06.04 |
| 81 | Подвижные игры на ловкость. | 1 | 07.04 |
| 82 | Подвижные игры. «Пустое место», «К своим флажкам». | 1 | 11.04 |
| 83 | Подвижные игры. «Кузнечики», «Попади в мяч». ОРУ. | 1 | 13.04 |
| 84 | Подвижные игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 14.04 |
| 85 | **Знания о физической культуре. Бег, ходьба, прыжки, метание.** | 1 | 18.04 |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 9 ч.** | | | |
| 86 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. | 1 | 20.04 |
| 87 | Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 | 21.04 |
| 88 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин).. Прыжки через скакалку (до 1 мин). | 1 | 25.04 |
| 89 | Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 1 | 27.04 |
| 90 | ОРУ в движении.. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». | 1 | 28.04 |
| 91 | Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». | 1 | 02.05 |
| 92 | Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров». | 1 | 04.05 |
| 93 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м. | 1 | 05.05 |
| 94 | **Знания о физической культуре. Бодрость, грация, координация.** | 1 | 11.05 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 3 ч.** | | | |
| 95 | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.. | 1 | 12.05 |
| 96 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30, 60м. | 1 | 16.05 |
| 97 | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей | 1 | 18.05 |
| **МЕТАНИЕ – 2 ч.** | | | |
| 98 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Эстафеты. Игра «Дальние броски» |  | 19.05 |
| 99 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование метания малого мяча на точность. |  | 23.05 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контрольное | Воз- | Уровень | | | | | |
| п/п | способности | упражнение | раст, | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | *7* | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
|  | ные |  | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
|  |  |  | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9^6,0 | 5,3 |
|  |  |  | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 *i* | 5,0 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| 2 | Координа- | Челноч- | 7 | 11,2 и более | 10,8-10,3 | 9,9 и менее | 11,7 и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
|  | ционные | ный бег | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
|  |  | 3X10 м, с | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8' | 10,3—9,7 | 9,3 |
|  |  |  | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| 3 | Скорост- | Прыжок | 7 | 100 и менее | 115-135 | 155 и более | 90 и менее | 110-130 | 150 и более |
|  | но-сило- | в длину с | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
|  | вые | места, см | 9 | 120 | 130-150 | 175 | ПО | 135-150 | 160 |
|  |  |  | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| 4 | Выносли- | 6-минут- | 7 | 700 и менее | 730-900 | 1100 и более | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
|  | вость | ный бег, м | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
|  |  |  | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
|  |  |  | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон | 7 | 1 и менее | 3-5 | 9 и более | 2 и менее | 6-9 | 11,5 и более |
|  |  | вперед из | 8 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |
|  |  | положения | 9 | 1 | 3—5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 13,0 |
|  |  | сидя, см | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз-раст  лет | Уровень | | | | | |
|  |  |  |  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 6 | Силовые | Подтяги- | 7 | 1 | 2-3 | 4 и выше |  |  |  |
|  |  | вание: | 8 | 1 | 2-3 | 4 |  |  |  |
|  |  | на высо- | 9 | 1 | 3-4 | 5 |  |  |  |
|  |  | кой пере- | 10 | 1 | 3-4 | 5. |  |  |  |
|  |  | кладине |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | из виса, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | . раз (маль- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | чики) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой | 7 |  |  |  | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
|  |  | перекла- | 8 |  |  |  | 3 | 6-10 | 14 |
|  |  | дине из | 9 |  |  |  | 3 | 7-11 | 16 |
|  |  | виса ле- | 10 |  |  |  | 4 | 8-13 | 18 |
|  |  | жа, кол- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | во раз |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (девочки) |  |  |  |  |  |  |  |

*Продолжение*

**1.3. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ (ТРЕХРАЗОВЫХ)\* ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Базовая часть | 52(78) | 52(78) | 52(78) | 52(78) |
| 1.1 | Основы знаний о физической куль­туре | В | процессе урока | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 12(18) 12(18) |12(18)| | | 12(18) | 12(18) |

В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акроба­тики | 12(18) | 12(18) | 12(18) | 12(18) |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14(21) | 14(21) | 14(21) | 14(21) |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14(21) | 14(21) | 14(21) | 14(21) |
| 1.6 | Плавание\* |  |  |  |  |
| 2 | Вариативная часть | 16(24) | 16(24) | 16(24) | 16(24) |
| 2.1 | Связанный с региональными и на­циональными особенностями | 8(12) | 8(12) | 8(12) | 8(12) |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, оп­ределяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 8(12) | 8(12) | 8(12) | 8(12) |

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, раз­вития двигательных способностей.