# C:\Users\User\Desktop\Т.д.вд Спортивные игры.tif

# Пояснительная записка

 **Рабочая программа по спортивным и подвижным играм для 1-4 класса соответствует ФГОС и разработана на основании следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, стандартов второго поколения (в ред.приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357);

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.10.2013г., регистрированный №30213) «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20.06.2017 № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 г. №253»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 ) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» *(с изменениями №3 в Постановлении от 24.11.2015 №81);*

7. Санитарно-эпидемиологические правила Главного санитарного врача России от 30.06.2020 №16, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации работы образовательной организации и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции(COVId-19)/

8. Приказ Министерства образования , науки и инновационной политики Новосибирской области от *15.08.2018 № 2081* « Об утверждении регионального базисного учебного плана для государственных и муниципальных образовательных организаций, реализующих программы основного общего и среднего общего образования, расположенных на территории Новосибирской области;

9. Требования к составлению рабочей программы в соответствии с ФГОС НОО.

10. Основная Образовательная Программа МОУ «ЯСОШ им. И.И.Золотухина»

11. Учебный план МОУ «ЯСОШ им.И.И.Золотухина», а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

**Цели и задачи учебного курса**

***Целью программы*** по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

***Задачи обучения:***

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Роль учебного предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы**

Предметом обучения подвижные игры в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет подвижные игры способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета подвижные игры.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по подвижным играм являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В результате изучения курса спортивные и подвижные игры обучающиеся на ступени начального общего образования научаться: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах, как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**1.2.Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения спортивным и подвижным играм в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения занятий является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**1.3. Место предмета в учебном плане**

Спортивные и подвижные игры изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 1 час в неделю (всего 135 ч): В соответствии с изменениями в учебном плане МОУ «ЯСОШ им.И.И.Золотухина» на 2023-2024 учебный год на внеурочную деятельность «Спортивные и подвижные игры» на уровне НОО отводится

в 1 классе — (33 часа) — 33 недели

 во 2-4 классе — (34 часа) — 34 недели

**1.4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

* **формирование основ гражданской идентичности личности на основе:**

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

* **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:**

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

* **развитие ценностно­смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:**

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

* **развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:**

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

* **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:**

- формирование самоуважения и эмоционально­положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

**1.5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В результате изучения предмета «Спортивные и подвижные игры» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты: у выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;

- учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

*- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

*- выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;*

*- устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

*- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

*- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

*- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

*- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

*- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

*- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

*- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- 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;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

*- преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

*- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

*- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

*- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне - произвольного внимания;*

*- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- 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 сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

*- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

*- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

*- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

*- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

*- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

*- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

*- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;*

*- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), 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;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть - диалогической формой речи.

**Выпускник 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;*

*- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

*- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

*- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности*.

современного урока по подвижные игры

**Предметные результаты:** В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий спортивными и подвижными играми для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник 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).

**Выпускник 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**

**Выпускник 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.

**Выпускник 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**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастические кольца);

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

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

*- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Экзамен, зачет** |
| **Всего** | **Уроки** |
| 1 | **Подвижные игры** | 19 | 18 | 1 |
| 2 | **Прикладно-ориентированная физическая культура** | 14 | 13 | 1 |

 **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **2А класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Экзамен, зачет** |
| **Всего** | **Уроки** |
| 1 | **Подвижные и спортивные игры** | 19 | 18 | 1 |
| 2 | **Прикладно-ориентированная физическая культура** | 15 | 14 | 1 |

 **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **3А класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Экзамен, зачет** |
| **Всего** | **Уроки** |
| 1 | **Подвижные и спортивные игры** | 19 | 18 | 1 |
| 2 | **Прикладно-ориентированная физическая культура** | 15 | 14 | 1 |

 **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **3Б класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Экзамен, зачет** |
| **Всего** | **Уроки** |
| 1 | **Подвижные и спортивные игры** | 19 | 18 | 1 |
| 2 | **Прикладно-ориентированная физическая культура** | 15 | 14 | 1 |

 **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Экзамен, зачет** |
| **Всего** | **Уроки** |
| 1 | **Подвижные и спортивные игры** | 19 | 18 | 1 |
| 2 | **Прикладно-ориентированная физическая культура** | 15 | 14 | 1 |

**2. Содержание учебного предмета, курса**

 **1 класс**

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно­оздоровительная деятельность* *(в процессе уроков)***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:** *(прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту).* Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий Игра «Не оступись». ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам» , «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Игра «Метко в цель», «Точный расчет».

**Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики:** *(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию).*Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты, Развитие ловкости Игра «Охотники и утки». Игра «Через холодный ручей», «Пятнашки» Развитие силы, ловкости. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки».Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. П/И «Салки» и «Мышеловка». Разминка со стихотворным сопровождением П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»

**Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола:** *(специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола).*Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Передвижения без мяча и с мячом. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча. Ведение, броски мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы». Разминка с закрытыми глазами «Ночная охота». Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»

 **Подвижные и спортивные игры на материале волейбола:** *(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов).*Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку, подача мяча, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Прием и передача мяча. Разминка с малыми мячами. Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/и «Точно в цель». Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровые упражнения на равновесие. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Игра в птиц».

**Прикладно-ориентированная физическая культура** Тестирование физических качеств (бег -30м, 1км, прыжок с места, гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек)

**2 класс**

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно­оздоровительная деятельность* *(в процессе уроков)***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:** *(прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту).*  Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». ?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

**Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики:** *(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию).* Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки».Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

**Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола:** *(специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола).* Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполне­ния физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

 **Подвижные и спортивные игры на материале волейбола:** *(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов).*Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопах». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол»

**Прикладно-ориентированная физическая культура** Тестирование физических качеств (бег -30м, 1км, прыжок с места, гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек)

**3 класс**

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно­оздоровительная деятельность* *(в процессе уроков)***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:** *(прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту).* Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». ?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

**Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики:** *(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию).* Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки».Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

**Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола:** *(специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола).* Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполне­ния физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

 **Подвижные и спортивные игры на материале волейбола:** *(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов).*Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопах». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол»

**Прикладно-ориентированная физическая культура** Тестирование физических качеств (бег -30м, 1км, прыжок с места, гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек)

**4 класс**

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно­оздоровительная деятельность* *(в процессе уроков)***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:** *(прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту).* Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». ?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

**Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики:** *(игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию).* Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки».Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

**Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола:** *(специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола).* Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполне­ния физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

 **Подвижные и спортивные игры на материале волейбола:** *(подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов).*Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопах». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол»

**Прикладно-ориентированная физическая культура** Тестирование физических качеств (бег -30м, 1км, прыжок с места, гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек)

**Календарно- тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень разделов, тем |  Дата проведения | Примечание |
|  план |  факт |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 1 | Считалки для подвижных игр. Правила ТБ. |  |  |  |
| 2 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. |  |  |  |
| 3 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. |  |  |  |
| 4 | Обучение способам организации игровых площадок. |  |  |  |
| 5 | Обучение способам организации игровых площадок. |  |  |  |
| 6 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. |  |  |  |
| 7 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. |  |  |  |
| 8 | Разучивание игр на внимание. |  |  |  |
| 9 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |  |  |  |
| 10 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» |  |  |  |
| 11 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» |  |  |  |
| 12 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» |  |  |  |
| 13 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» |  |  |  |
| 14 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберёт яблок» |  |  |  |
| 15 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберёт яблок» |  |  |  |
| 16 | Разучивание подвижной игры «Пионербол» |  |  |  |
| 17 | Разучивание подвижной игры «Пионербол» |  |  |  |
| 18 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» |  |  |  |
| 19 | Итоги по разделу «Подвижные игры» |  |  |  |
|  | **Прикладно-ориентированная физическая культура** |  |  |  |
| 20 | ГТО- что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. |  |  |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30 м.Подвижные игры. |  |  |  |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. |  |  |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. |  |  |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. |  |  |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.6-ти минутный бег. Подвижные игры. |  |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. |  |  |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища и положения лёжа на спине. Подвижные игры. |  |  |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. |  |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры. |  |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.  |  |  |  |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры. |  |  |  |
| 32 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. |  |  |  |
| 33 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. |  |  |  |
| 34 | Итоги года |  |  |  |

**Календарно- тематическое планирование**

**2А класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень разделов, тем |  Дата проведения | Примечание |
|  план |  факт |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |
| 1 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр. Правила ТБ. |  |  |  |
| 2 | Игры с приёмами баскетбола. |  |  |  |
| 3 | Игры с приёмами баскетбола. |  |  |  |
| 4 | Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. |  |  |  |
| 5 | Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. |  |  |  |
| 6 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. |  |  |  |
| 7 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. |  |  |  |
| 8 | Приём «волна» в баскетболе. |  |  |  |
| 9 | Приём «волна» в баскетболе. |  |  |  |
| 10 | Игры с приёмами футбола: метко в цель. |  |  |  |
| 11 | Игры с приёмами футбола: метко в цель. |  |  |  |
| 12 | Гонка мячей и слалом с мячом. |  |  |  |
| 13 | Гонка мячей и слалом с мячом. |  |  |  |
| 14 | Футбольный бильярд. |  |  |  |
| 15 | Футбольный бильярд. |  |  |  |
| 16 | Бросок ногой. |  |  |  |
| 17 | Бросок ногой. |  |  |  |
| 18 | Подвижные игры на развитие равновесия. |  |  |  |
| 19 | Итоги по разделу «Подвижные и спортивные игры» |  |  |  |
|  | **Прикладно-ориентированная физическая культура** |  |  |  |
| 20 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. |  |  |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты. |  |  |  |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. |  |  |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. |  |  |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. |  |  |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты. |  |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.  |  |  |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. |  |  |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. |  |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. |  |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.  |  |  |  |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры. |  |  |  |
| 32 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. |  |  |  |
| 33 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. |  |  |  |
| 34 | Итоги года |  |  |  |

**Календарно- тематическое планирование**

**3 А класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень разделов, тем |  Дата проведения | Примечание |
|  план |  факт |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |
| 1 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр. Правила ТБ. |  |  |  |
| 2 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр. |  |  |  |
| 3 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр. |  |  |  |
| 4 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр. |  |  |  |
| 5 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр. |  |  |  |
| 6 | Спортивная игра волейбол. |  |  |  |
| 7 | Спортивная игра волейбол. |  |  |  |
| 8 | Спортивная игра волейбол. |  |  |  |
| 9 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. |  |  |  |
| 10 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. |  |  |  |
| 11 | Спортивная игра футбол. |  |  |  |
| 12 | Спортивная игра футбол. |  |  |  |
| 13 | Спортивная игра футбол. |  |  |  |
| 14 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 15 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 16 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 17 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 18 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 19 | Итоги по разделу «Подвижные и спортивные игры» |  |  |  |
|  | **Прикладно-ориентированная физическая культура** |  |  |  |
| 20 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. |  |  |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты. |  |  |  |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. |  |  |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. |  |  |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. |  |  |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты. |  |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.  |  |  |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. |  |  |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. |  |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель и метание мяча весом 150 гр.. Подвижные игры. |  |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель и метание мяча весом 150 гр. Подвижные игры.  |  |  |  |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры. |  |  |  |
| 32 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО. |  |  |  |
| 33 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО. |  |  |  |
| 34 | Итоги года |  |  |  |

**Календарно- тематическое планирование**

**3 Б класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень разделов, тем |  Дата проведения | Примечание |
|  план |  факт |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |
| 1 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр. Правила ТБ. |  |  |  |
| 2 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр. |  |  |  |
| 3 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр. |  |  |  |
| 4 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр. |  |  |  |
| 5 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр. |  |  |  |
| 6 | Спортивная игра волейбол. |  |  |  |
| 7 | Спортивная игра волейбол. |  |  |  |
| 8 | Спортивная игра волейбол. |  |  |  |
| 9 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. |  |  |  |
| 10 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. |  |  |  |
| 11 | Спортивная игра футбол. |  |  |  |
| 12 | Спортивная игра футбол. |  |  |  |
| 13 | Спортивная игра футбол. |  |  |  |
| 14 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 15 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 16 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 17 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 18 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 19 | Итоги по разделу «Подвижные и спортивные игры» |  |  |  |
|  | **Прикладно-ориентированная физическая культура** |  |  |  |
| 20 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. |  |  |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты. |  |  |  |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. |  |  |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. |  |  |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. |  |  |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты. |  |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.  |  |  |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. |  |  |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. |  |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель и метание мяча весом 150 гр.. Подвижные игры. |  |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель и метание мяча весом 150 гр. Подвижные игры.  |  |  |  |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры. |  |  |  |
| 32 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО. |  |  |  |
| 33 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО. |  |  |  |
| 34 | Итоги года |  |  |  |

**Календарно- тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень разделов, тем |  Дата проведения | Примечание |
|  план |  факт |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |
| 1 | Предупреждение травматизма на занятии подвижными играми. |  |  |  |
| 2 | Разучивание подвижной игры «Запрещённое движение» |  |  |  |
| 3 | Разучивание подвижной игры «Запрещённое движение» |  |  |  |
| 4 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  |  |  |
| 5 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  |  |  |
| 6 | Спортивная игра волейбол. |  |  |  |
| 7 | Спортивная игра волейбол. |  |  |  |
| 8 | Спортивная игра волейбол. |  |  |  |
| 9 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. |  |  |  |
| 10 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. |  |  |  |
| 11 | Спортивная игра футбол. |  |  |  |
| 12 | Спортивная игра футбол. |  |  |  |
| 13 | Спортивная игра футбол. |  |  |  |
| 14 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 15 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 16 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 17 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 18 | Подвижные игры с приёмами футбола. |  |  |  |
| 19 | Итоги по разделу «Подвижные и спортивные игры» |  |  |  |
|  | **Прикладно-ориентированная физическая культура** |  |  |  |
| 20 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. |  |  |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты. |  |  |  |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. |  |  |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. |  |  |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. |  |  |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты. |  |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.  |  |  |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. |  |  |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. |  |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель и метание мяча весом 150 гр. Подвижные игры. |  |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель и метание мяча весом 150 гр. Подвижные игры.  |  |  |  |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры. |  |  |  |
| 32 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО. |  |  |  |
| 33 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО. |  |  |  |
| 34 | Итоги года |  |  |  |

**Методическое обеспечение программы**

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными приемами при развитии тех или иных двигательных способностей.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей и совершенствование основных приемов.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала, придание данному виду учебной деятельности нестандартных, нетрадиционных, оригинальных приемов, активизирующих всех учеников и создающих благотворную среду взаимодействия.

При реализации программы используются различные методы обучения:

***Методы формирования сознания учащегося:***Показ;

Объяснение;

Инструктаж;

Разъяснение.

 ***Методы стимулирования познания и деятельности:***Поощрение;

Контроль;

Самоконтроль;

Оценка;

Самооценка;

Одобрение словом.

**Список литературы**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 85 с.
2. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / В. З. Бабушкин. – Киев: 1985. – 43 с.
3. Баскетбол: поурочная учебная программа для школ, М.: Физкультура и спорт, 1982. – 34 с.
4. Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу [Текст] / С. Г. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 83 с.
5. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол [Текст] / А. Н. Бондарь. – Минск: 1986. – 56 с.
6. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам [Текст] / Под общ. ред. Г. Я. Соколова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 60 с.
7. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А. Я. Гомельский. – М.: 1997. – 145 с.
8. Грасис, А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников [Текст] / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 110 с.
9. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 56 с.
10. Джон Р. Вуден, Современный баскетбол [Текст] / Джон Р. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 77 с.
11. Донченко, П.И. Баскетбол юным [Текст] / П. И. Донченко. – Ташкент: 1989. – 104 с.
12. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.
13. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
14. Жбанков, О. В. Физкультура и спорт [Текст]. О. В. Жбанков. \\ Развитие прыгучести у юных баскетболистов, 1995, № 3.
15. Дворник, Л. С. Физкультура и спорт [Текст]. Л. С. Дворник., А.А. Хабаров., С. Ф. Евтушенко. \\ Использование отягощений на тренировках, 1999, № 3.
16. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 66 с.
17. Зельдович, Т.А. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / Т. А. Зельдович. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 81 с.
18. Котляровский-Зубченко, А.А. Все начинается с урока [Текст] / А. А. Котляровский-Зубченко. // Физическая культура в школе. – 2005. № 8. – 15 с.
19. Комплексная программа для 1-11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств [Текст] / В. Н. Шаулин., Е. Н. Литвинов. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 34 c.
20. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта [Текст] / Л. В. Костикова. – М .: 2002. – 81 с.
21. Космина, И. П. Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2-х т. Т.1 [Текст] / Сост. И. П. Космина., А. П. Паршиков., Ю. П. Пузырь. – М.: Советский спорт, 2003. – 256 с.
22. Кудряшов, В. А. Спортивные игры [Текст] / В. А. Кудряшов. – Минск : 1968. – 35 с.
23. Кузнецов, В. С. Баскетбол: Развитие Скоростных способностей [Текст] / В. С. Кузнецов // Физическая культура в школе. – 2008. – № 2. – С. 59-63.
24. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой, системность, адаптация, здоровье [Текст] / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование, наука, 1995. – 395 с.
25. Линденберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение [Текст] / Ф. Линденберг. – М.: Физкультура и спорт,1971. – 205 с.
26. Маркосян, А. А. Физиология. 6-е издание, переработанное [Текст] / А. А. Маркосян. – М.: Медицина, 1969.
27. Михайлова, Н. В. Как сформировать интерес к физической культуре [Текст] / Н. В. Михайлова. // Физическая культура в школе. 2005, № 4. – С. 10 – 14.
28. Набатникова, М. Я. Специальная выносливость спортсмена [Текст] / М. Я. Набатников. – М : Физкультура и спорт. 1972. – 208 с.
29. Начинская, С. В. Спортивная метрология [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М.: издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
30. Нестеровский, Д. И. Баскетбол теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – М .: Академия. 2004. – 334 с.
31. Немцева, Н. А. Особенности прыжковой деятельности в баскетболе [Текст] / Н. А. Немцева. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007 . - № 2. – С. 86-94.
32. Погадаев, Г. И. Спортивные игры [Текст] / Г. И. Погадаев., Н. Д. Никандрова., В. В. Кузина. – М.: 2000. – 496 с.
33. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
34. Пьязин, А. И. Физкультура и спорт [Текст] / А. И. Пьязин. // Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 1995. - № 4.
35. Сыч, В. Л.Современная система спортивной подготовки [Текст] / под ред. В.Л.Сыча., Ф.Л.Суслова., Б.Н. Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 76 с.
36. Спортивные игры [Текст]: учеб. для студентов пед. инситутов по спец. «Физическое воспитание» / Под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с.
37. Спортивные игры [Текст]: учеб. пособие для пед. училищ физ. воспитания / Под ред. Н. П. Воробьева. – М.: Просвещение, 1975. – 271 с.
38. Спортивные игры [Текст]: учебник для физ. институтов / Под ред. Ю. И. Портных. – М.: Физкультура и спорт 1975. – 336 с.
39. Спортивные игры [Текст]: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняка., Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
40. Спортивные и подвижные игры [Текст]: учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. / Под ред. Ю. И. Портных. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
41. Теория и методика физического воспитания \ под ред. Г.Д. Харабуги. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 57 с.
42. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин., В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 104 с.
43. Харре, Д. Учение о тренировке [Текст] / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 78 с.
44. Хрынин, В.А. Играйте в баскетбол / В. А. Хрынин. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 33 с.
45. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
46. Шестаков, М. П. Техническая подготовка [Текст] / М.П.Шестаков., И. Г. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 127 с.