МБОУ «Грушевская основная общеобразовательная школа Волоконовского района

Белгородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено» на заседании МО начальных классов**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_Горбоконь Н.И.  Протокол №\_\_ от  « \_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора  школы по УВР МБОУ  « Грушевская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_ Шевченко Т.В.  « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_ 2013г. | **« Утверждаю**»  Директор МБОУ  « Грушевская ООШ »  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Рязанова Е.М.  Приказ № \_\_\_\_\_\_ от  « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г. |

Рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

1 класс

Базовый уровень

Учитель: Леонова В.И.

2013г

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2-х частях.-М.:Просвещение, 2011 ( Стандарты второго поколения), Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования (М.:Просвещение, 2011), Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России (М.:Просвещение, 2011), планируемых результатов начального общего образования (М.:Просвещение, 2011), с учетом Инструктивно-методического письма БелРИПКИППС «Физическая культура в условиях введения Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в 2013-2014 учебном году». Рабочая программа разработана в соответствии учебным планом МБОУ «Грушевская ООШ».

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
* содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой учреждения рабочая программа обеспечивается учебно – методическим комплектом:

Физическая культура: 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват.учреждений/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной саморегуляции в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Согласно базисному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 1 классе отводится 66 ч ( 2ч в неделю, 33 учебные недели). Третий час физической культуры добавляется за счёт регионального компонента.

Изменений в программу не внесено.

**Результат освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты**:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления, их объективная оценка на основе освоных знаний и имеющегося опыта;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- планирование собственной деятельности;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья;

- измерение индивидуальных показателей физического развития;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- подача строевых команд;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком уровне;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание начального общего образования по учебному предмету.**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.Особенности физической культуры разных народов.Её связь с природными , географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физической деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня ( утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.** 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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча ( 1 кг ) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски и подъёмы; торможение.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Часы учебного времени** | **Сроки прохождения** | **Характеристика**  **деятельности обучающихся** |
|
| **1** | Содержание и значение уроков физической культуры. | **1** | **02.09** | Выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться в колону, шеренгу.  **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики |
| **2** | Высокий и низкий старт. | **1** | **04.09** | **Осваивать** основные движения в ходьбе и беге; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!». |
| **3** | Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время). | **1** | **05.09** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности |
| **4** | Тестирование челночного бега 3х10 метров (на время). | **1** | **09.09** | Осваивать технику выполнения основных движений в ходьбе и беге. Соблюдение техники безопасности. |
| **5** | Прыжки вверх и в длину с места. | **1** | **11.09** | Осваивать технику выполнения общеразвивающих упражнений. Соблюдение техники безопасности.    **Знать** понятие *короткая дистанция* |
| **6** | **Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.** | **1** | **12.09** |  |
| **7** | **Метание малого мяча на дальность.** | **1** | **16.09** | .  **Осваивать технику**  бега в равномерном темпе до 2 минут; бега по слабо пересеченной местности до 1 км. |
| **8** | **Метание малого мяча (тестирование).** | **1** | 18.09 | **Осваивать технику**  правильного выполнения основных движений в прыжках; приземлении в яму на две ноги.  Осваивать технику бега различными способами. |
| **9** | **Прыжок в длину с места.** | **1** | **19.09** | **Осваивать технику**  правильного выполнения основных движений в прыжках; приземлении в яму на две ноги.  Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **10** | **Режим дня и личная гигиена человека.** | **1** | **23.09** | **Осваивать технику**  бега в равномерном темпе до 2 минут. |
| **11** | Развитие выносливости. | **1** | **25.09** | **Осваивать технику**  бега . **Знать** о значении УГГ для здоровья человека. |
| **12** | **Упражнения, способствующие развитию прыгучести.** | **1** | **26.09** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **13** | **Русские народные подвижные игры.** | **1** | **30.09** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.  . |
| **14** | **Метание малого мяча в горизонтальную цель.** | **1** | **02.10** |  |
| **15** | **Принципы построения и проведения утренней зарядки.** | 1 | 03.10 | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **16** | **Тестирование виса на перекладине.** | **1** | **07.10** |  |
| **17** | **Перекаты и группировка.** | **1** | **09.10** | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги |
| **18** | **Кувырок вперёд.** | **1** | **10.10** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **19** | **Стойка на лопатках.** | **1** | **14.10** | **Излагать технику**  выполнения основных движений в метании. **Осваивать технику**  выполнения передачи и ловли мяча. Соблюдать технику безопасности. |
| **20** | **Акробатические упражнния.** | **1** | **16.10** | **Осваивать технику**  выполнения основных движений в метании; метать  различные  предметы и мячи в цель из различных положений. Соблюдать технику безопасности. |
| **21** | **Тестирование наклона вперёд из положения стоя.** | **1** | **17.10** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **22** | **Упражнения акробатики у стены.** | 1 | 21.10 | Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать двигательные действия. |
| **23** | **Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа(тестирование)** | **1** | **23.10** | Осваивать технику выполнения упражнений с большим мячом. Соблюдать технику безопасности. |
| **24** | **Упражнения в равновесии, перекаты.** | **1** | **24.10** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **25** | **Упражнения для развития координации и равновесия.** | **1** | **28.10** | Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать двигательные действия. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **26** | **Физкультминутки в учебном процессе.** | **1** | **30.10** | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **27** | **Упражнения акробатики.** | **1** | **31.10** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **28** | **Лазанье по гимнастической стенке.** | **1** | **11.11** | Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| **29** | **Подвижные игры с элементами спортивных игр.** | **1** | **13.11** | Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в  комбинации |
| **30** | **Упражнения в парах.** | **1** | **14.11** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **31** | **Упражнения у гимнастической стенки.** | 1 | 18.11 | Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.  **Знать**  название основных гимнастических снарядов |
| **32** | **Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.** | 1 | 20.11 | Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **33** | **Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время)** | **1** | **21.11** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **34** | **Подъём туловища за 30 секунд**  **(тестирование)** | **1** | **25.11** | Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии |
| **35** | **Лазанье по гимнастической стенке.** | **1** | **27.11** | Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| **36** | **Полоса препятствий.** | **1** | **28.10** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **37** | **Лазанье по канату.** | **1** | **02.12** | Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **38** | **Вращение обруча.** | **1** | **04.12** | Осваивать технику выполнения ОРУ сидя и лёжа на полу. |
| **39** | **Упражнения на развитие гибкости.** | **1** | **05.12** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **40** | **Лазанье по канату и гимнастической стенке.** | 1 | 09.12 | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **41** | **Упражнения для развития 1равновесия и координации.** | **1** | **11.12** | Осваивать технику преодоления полосы препятствий.  Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. |
| **42** | **Игровые упражнения.** | 1 | 12.12 | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **43** | **Преодоление полосы препятствий.** | 1 | 16.12 | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **44** | **Упражнения в парах.** | 1 | 18.12 | Осваивать технику выполнения танцевальных упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении танцевальных упражнений. |
| **45** | **Выполнения сложного варианта полосы препятствий.** | 1 | 19.12 | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **46** | **Прыжки с обручем и скакалкой.** | **1** | **23.12** | **В**ыполнять утреннюю гимнастику.  Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **47** | **Подвижные игры.** | **1** | **25.12** | Применять физические качества, приобретённые на уроках.  **Знать** правила игр. |
| **48** | **Весёлые старты.** | **1** | 26.12 | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **49** | **Основная стойка на лыжах.** | **1** | **13.01** | **Осваивать навыки** надевания лыжное крепление  **Выполнять**  правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. |
| **50** | **Техника ступающего шага на лыжах без палок.** | **1** | **15.01** | **Выполнять построения** с лыжами в руках, соблюдая правила техники безопасности  **Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.**  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
| **51** | **Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток.** | 1 | 16.01 | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **52** | **Техника скользящего шага на лыжах без палок** | **1** | **20.01** | Выполнятьступающий шаг.  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах**.** |
| **53** | **Техника спуска в основной стойке на лыжах.** | **1** | **22.01** | Выполнять наклон туловища в  скользящем шаге. |
| **54** | **Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.** | **1** | **23.01** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **55** | **Техника торможения падением на лыжах.** | **1** | **27.01** | **Уметь** согласовывать движения рук и ног в скользящем шаге. |
| **56** | **Техника ступающего шага с палками на лыжах.** | **1** | **29.01** | Выполнять разгибание толчковой ноги в ступающем шаге. |
| **57** | **Техника скользящего шага с палками на лыжах** | **1** | **30.01** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **58** | **Подъём ступающим шагом с палками на лыжах.** | **1** | **03.02** | **Моделировать технику**  передвижения попеременным  двухшажным ходом. |
| **59** | **Движение**  **«змейкой » на лыжах с палками.** | **1** | **05.02** | Выполнять разгибание толчковой ноги в попеременном двухшажном  ходе. |
| **60** | **Контрольный урок по лыжной подготовке.** | **1** | **06.02** | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| **61** | **Общеразвивающие упражнения с мячами.** | **1** | **17.02** | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| **62** | **Броски и ловля мяча в парах.** | **1** | **19.02** | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| **63** | **Разновидности бросков мяча одной рукой.** | **1** | **20.02** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **64** | **Упражнения с мячами у стены.** | **1** | **24.02** | . |
| **65** | **Ведение мяча на месте и в движении.** | **1** | **26.02** | Выполнять синхронно работу рук с ногами. |
| **66** | **Броски мяча в кольцо способом «снизу».** | **1** | **27.02** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **67** | **Броски мяча в кольцо способом «сверху».** | **1** | **03.03** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **68** | **Броски мяча в кольцо разными способами.** | **1** | **05.03** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **69** | **Броски мяча через сетку.** | **1** | **06.03** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **70** | **Броски набивного мяча.** | **1** | **10.03** | **В**ыполнять подпрыгивание в стойке устойчивости во время спуска. |
| **71** | **Броски набивного мяча(тестирование)**  **.** | **1** | **12.03** | Описывать разученные технические действия. Осваивать технику действия из спортивных игр. |
| **72** | **Метание малого мяча в горизонтальную цель.** | **1** | **13.03** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **73** | **Перекаты в группировке, кувырок назад.** | **1** | **17.03** | Описывать разученные технические действия. Осваивать технику действия из спортивных игр. |
| **74** | **Стойка на голове.** | **1** | **19.03** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **75** | **Общеразвивающие упражнения в группах.** | **1** | **20.03** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **76** | **Стойка на руках у стены.** | **1** | **21.03** | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **77** | **Комбинации акробатических упражнений.** | **1** | **02.04** | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **78** | **Упражнения в упоре на руках.** | **1** | **03.04** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **79** | **Тестирование прыжка в длину с места.** | **1** | **07.04** | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **80** | **Повторение акробатических упражнений.** | **1** | **09.04** | **Описывать технику** выполнения приземлений на обе ноги в  многоскоках. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **81** | **Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.** | **1** | **10.04** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **82** | **Акробатические упражнения для развития равновесия.** | **1** | 14.04 | **Осваивать технику** перестроения из одной шеренги в две. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **83** | **Упражнения с гантелями.** | **1** | **16.04** | Выполнять отталкивание одной ногой. Соблюдать правила техники безопасности при преодолении препятствий. |
| **84** | **Тестирование наклона вперёд из положения стоя.** | **1** | **17.04** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **85** | **Тестирование подъёма туловища из положения «лёжа на спине» за 30 секунд.** | **1** | **21.04** | Осваивать технику ведения мяча одной рукой без остановки. |
| **86** | **Игры и эстафеты с элементами акробатики.** | **1** | **23.04** | Описывать технику подтягивания. Осваивать технику подтягивания. Соблюдать технику безопасности. |
| **87** | **Развитие выносливости.** | **1** | **24.04** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **88** | **Развитие скоростных качеств.** | **1** | **28.04** | **Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.** |
| **89** | **Прыжок в длину с разбега.** | **1** | **30.04** | Выявлять характерные ошибки в выполнении основных движений в метании. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| **90** | **Тестирование прыжка в длину с места.** | **1** | **05.05** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **91** | **Бег на 30 метров.** | **1** | **07.05** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **92** | **Тестирование бега на 30 метров.** | **1** | **08.05** | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений. |
| **93** | **Метание малого мяча в цель и на дальность.** | **1** | **12.05** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **94** | **Тестирование метания малого мяча (мешочка) на дальность.** | **1** | **14.05** | Осваивать технику метания мяча различными способами. |
| **95** | **Контроль пульса.** | **1** | **15.05** | Совершенствовать навык нахождения и подсчёта пульса**.** |
| **96** | **Тестирование челночного бега**  **3 х 10 метров.** | **1** | **16.05** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **97** | **Игра в пионербол.** | **1** | **19.05** | Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| **98** | **Круговая тренировка.** | **1** | **21.05** | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **99** | Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями. | **1** |  | Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |

материально-техническое обеспечение

**Учебно-методический комплект**

1. Примерная программа по учебным предметам. Начальная школа. В 2–х частях. - М.:Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения),
2. Физическая культура: 1-4 классы: учеб. для общеобразоват.учреждений/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012.

**Учебно-практическое оборудование**

Бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, канат для лазанья, мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), скакалка детская, мат гимнастический.