1. **Пояснительная записка**

Предметомобучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» 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 «Физическая культура».

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:**

* укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умением и навыкам;

* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**II. Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ур.** | **Тема урока** | | **Кол – во часов** | **Дата**  **проведения** | **Примечания** |
| 1 | **Лёгкая атлетика.**Бег 30м.Инструктаж  по ТБ. | | 1 |  |  |
| 2 | Эстафета. Бег 30м | | 1 |  |  |
| 3 | Челночный бег. | | 1 |  |  |
| 4 | Эстафеты. | | 1 |  |  |
| 5 | Преодоление препятствий в беге. | | 1 |  |  |
| 6 | Урок – игра. Преодоление препятствий в беге | | 1 |  |  |
| 7 | Равномерный бег (7 мин). | | 1 |  |  |
| 8 | Кросс  1 км | | 1 |  |  |
| 9 | **Прыжковая подготовка.**Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с короткого разбега. | | 1 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с полного разбега | | 1 |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). | | 1 |  |  |
| 13 | Урок – игра. Прыжок в длину с разбега | | 1 |  |  |
| 14 | **Броски большого, метания малого мяча.**Метание малого мяча  в цель и на заданное расстояние | | 1 |  |  |
| 15 | Метание малого мяча с места на дальность. | | 1 |  |  |
| 16 | Тестирование мяча | | 1 |  |  |
| 17 | **Подвижные игры.**Игры  «Наступление», «Метко в цель». | | 1 |  |  |
| 18 | Эстафеты с мячами | | 1 |  |  |
| 19 | Игра «Кто дальше бросит» | | 1 |  |  |
| 20 | Игры «Кто обгонит», «Волк во рву». | | 1 |  |  |
| 21 | Игры «Кузнечики», «Волк во рву». | | 1 |  |  |
| 22 | Эстафеты | | 1 |  |  |
| 23 | **Гимнастика с основами акробатики.**Инструктаж по ТБ. Перестроение из одной шеренги в три уступами,  из одной колонны по три. | | 1 |  |  |
| 24 | Перестроение из одной колонны по три. | | 1 |  |  |
| 25 | Кувырок вперёд | | 1 |  |  |
| 26 | Лазанье по канату в три приёма | |  |  |  |
| 27 | Опорный прыжок вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | | 1 |  |  |
| 28 | Урок-игра.  Перелезание и перепрыгивание через препятствия | | 1 |  |  |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке | | 1 |  |  |
| 30 | Урок-игра. Кувырок назад в упор присев. | | 1 |  |  |
| 31 | Подвижная игра «Штурм».  Кувырок вперед | | 1 |  |  |
| 32 | Стойка на лопатках | | 1 |  |  |
| 33 | Урок – игра. Акробатическая комбинация | | 1 |  |  |
| 34 | Вис стоя и лёжа | | 1 |  |  |
| 35 | Вис на согнутых руках | | 1 |  |  |
| 36 | Подтягивание в висе | | 1 |  |  |
| 37 | Вис на согнутых руках | | 1 |  |  |
| 38 | Урок – игра. Вис на согнутых руках | | 1 |  |  |
| 39 | Подтягивание в висе | | 1 |  |  |
| 40 | Подтягивание в висе - тестирование | | 1 |  |  |
| 41 | Ходьба по гимнастической скамейке | | 1 |  |  |
| 42 | Урок – игра. Ходьба по гимнастической скамейке | | 1 |  |  |
| 43 | Лазание по канату | | 1 |  |  |
| 44 | Перелезание через препятствие | | 1 |  |  |
| 45 | Урок – игра. Перелезание через препятствие | | 1 |  |  |
| 46 | Поднимание согнутых и прямых ног в висе | | 1 |  |  |
| 47 | Гимнастическая полоса препятствий | | 1 |  |  |
| 48 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**Ловля и передача мяча в движении. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  |
| 49 | | Ловля и передача мяча  в треуголь­никах. | 1 |  |  |
| 50 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди  в движении в квадра­тах | 1 |  |  |
| 51 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди  в движении в квадра­тах | 1 |  |  |
| 52 | | Урок – игра. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |
| 53 | | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |  |  |
| 54 | | Бросок двумя руками от груди | 1 |  |  |
| 55 | | Ловля и передача мяча  в  треугольниках | 1 |  |  |
| 56 | | Ловля и передача мяча  в квадратах. | 1 |  |  |
| 57 | | Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 58 | | Урок – игра. Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 59 | | Игра мини-баскетбол | 1 |  |  |
| 60 | | Эстафеты с мячами | 1 |  |  |
| 61 | | **Подвижные игры на основе волейбола.**Перемещения. | 1 |  |  |
| 62 | | Ходьба и бег по сигналу. | 1 |  |  |
| 63 | | Волейбол как вид спорта. | 1 |  |  |
| 64 | | Урок – игра. Волейбол как вид спорта | 1 |  |  |
| 65 | | Передача мяча подброшенного партнером | 1 |  |  |
| 66 | | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 67 | | Подвижная игра  « Перестрелка» | **1** |  |  |
| 68 | | Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 69 | | Игра «Гонка мячей» | 1 |  |  |
| 70 | | Верхняя передача. |  |  |  |
| 71 | | Прием снизу двумя руками. | 1 |  |  |
| 72 | | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку | 1 |  |  |
| 73 | | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку | .1 |  |  |
| 74 | | Многократные передачи в стену | 1 |  |  |
| 75 | | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 76 | | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 77 | **Подвижные игры на основе футбола.**Ведение мяча | | 1 |  |  |
| 78 | Ведение мяча | | 1 |  |  |
| 79 | Ведение мяча с ускорением | | 1 |  |  |
| 80 | Подвижная игра «Собачка ногами» | | 1 |  |  |
| 81 | Удар по мячу | | 1 |  |  |
| 82 | Урок – игра. Удар по мячу | | 1 |  |  |
| 83 | Остановка катящегося мяча | | 1 |  |  |
| 84 | Игра в мини-футбол. | | 1 |  |  |
| 85 | Игра в мини-футбол. | | 1 |  |  |
| 86 | Эстафеты с мячом | | 1 |  |  |
| 87 | Эстафеты с мячом | | 1 |  |  |
| 88 | **Беговая подготовка.**Встреч­ная эстафета. | | 1 |  |  |
| 89 | Бег на результат (30 м). | | 1 |  |  |
| 90 | Бег 60м | | 1 |  |  |
| 91 | Преодоление препятствий. | | 1 |  |  |
| 92 | Чере­дование бега и ходьбы | | 1 |  |  |
| 93 | Урок – игра. Чере­дование бега и ходьбы | | 1 |  |  |
| 94 | Равномерный медленный бег (7мин). | | 1 |  |  |
| 95 | Кросс 1 км без учёта времени | | 1 |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега. | | 1 |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |
| 98 | Многоскоки. | | 1 |  |  |
| 99 | Урок – игра. Прыжки в длину с места | | 1 |  |  |
| 100 | Тестирование прыжка в длину с разбега. | | 1 |  |  |
| 101 | **Броски большого, метания малого мяча.**Метание малого мяча с места на дальность. | | 1 |  |  |
| 102 | Метание в цель с 4-5 м. | | 1 |  |  |
| 103 | Урок – игра. Метание в цель | |  |  |  |
| 104 | Тестирование метания мяча. | | 1 |  |  |
| 105 | Повторение изученного за год | | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |