

**Пояснительная записка**

**1 класс**

Настоящая рабочая программа соответствует «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевич, которая рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-го класса составлена на основе следующих документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* приказ Министерства просвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
* Устав образовательного учреждения МБОУ СОШ № 5 г. о. Королёв;
* Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 5;
* Положение о рабочей программе, разработанного в МБОУ СОШ № 5 г. о. Королёв;
* Учебный план МБОУ СОШ № 5 г. на 2021-2022 учебный год.

**Общая характеристика предмета**

Физическая культура — это обязательный учеб­ный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» являет­ся основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физ­культурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, по­движные игры), внеклассной работой по физиче­ской культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными меро­приятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование фи­зической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических заня­тиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной дея­тельности, разностороннюю физическую подготов­ленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяю­щая урочные, внеурочные формы занятий физиче­скими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения**:

**-** формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.

— 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.

**Задачи обучения**:

* развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС)
* формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии
* совершенствование практики использования здоровье формирующих образовательных технологий.
* содействие развитию комфортной образовательной среды

• укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений само ­регуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способно­стей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприя­тие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

* На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) В общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современ­ного урока по физической культуре 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.

**Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 1 классе от­водится 99 ч (3 ч/нед). Третий час на преподава­ние учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» ис­пользовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического вос­питания».

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Мин обр науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на до­стижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

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

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

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

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный здо­ровый образ жизни.

Мета предметные результаты:

• овладение способностью принимать и сохра­нять цели и задачи учебной деятельности, по­иска средств ее осуществления;

• формирование умений планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в со­ответствии с поставленной задачей и усло­виями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результа­та, общие цели и пути их достижения, дого­вариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять вза­имный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности кон­структивно разрешать конфликты посредст­вом учета интересов сторон и сотрудничества:

• овладение начальными сведениями о сущ­ности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предме­та, базовыми предметными и меж предметны­ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и про­цессами.

Предметные результаты:

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

• овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры ИТ. д.);

• формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).

При составлении планирования учитывались приём нормативов Областного физкультурного комплекса ГТО, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

**Содержание модульной программы.**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Что такое координация движений, что такое дистанция. Возникновение физической культуры у древних людей. Первоначальные сведения об Олимпийских играх-когда появились, кто воссоздал символы и традиции. Что такое физическая культура; что такое темп, ритм ;виды Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах - как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Первоначальные сведения о внутренних органах человека, что такое гимнастика, что такое осанка.

В современных условиях преподавание физической культуры требует не только новых методов преподавания, но и обновления содержания предмета. История родного края дает учащимся базу для духовного становления, для уважения к памяти предков.

В связи с чем, краеведческий компонент является очень важным для мотивации обучения, формирования реальной заинтересованности в предмете. Кроме того, наличие краеведческого компонента делает любой предмет более «живым». Мы знаем историю своей страны и мира исключительно по глобальным историческим событиям, зачастую совершенно не зная об исторических событиях родного города, о судьбах малоизвестных, но, тем не менее, великих людей, сыгравших важную роль в истории. Таким образом, введение краеведческого компонента раскрывает нашим детям неразрывную связь, единство истории нашего города с историей страны, позволяет почувствовать причастность к ней каждой семьи и ощутить себя наследниками лучших традиций родного края.

В планирование по физической культуре входит краеведческий компонент, который, включает в себя знание:

Тематические уроки.

1.Достижения в различных видах спорта спортсменами г. Королева - Калининграда.

2. Олимпийское движение в г. Королеве

3. О выдающихся спортсменах города:

* легкая атлетика: ( Э.Гущин - бронзовый призер олимпийских игр 1968г; Аббясова Т.А., Тарасенко Н.П.)
* знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А
* лыжный спорт: Початова М.А.- заслуженный мастер спорта; 3-х чемпионка СССР; Москвин И.В.
* фигурное катание: А. Жу́лин — советский и российский фигурист, выступавший в танцах на льду с Майей Усовой — бронзовые призёры Олимпийских игр 1992 года и серебряные призёры Игр 1994 г., чемпионы мира, Европы и СССР.

А. Жу́лин тренер сборной по фигурному катанию.

* спортивные игры ( хоккей с мячом): А. Цыганов - заслуженный мастер спорта; 2-х кратный чемпион мира; тренер сборной РФ;

хоккей на траве (Загороднев О.Е., Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., Перепелов В.Я.)

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и пере ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно пере махом правой и левой ногой, пере ползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, за висом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

**Лыжные гонки**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Подвижные и спортивные игры** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» ; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».» Найди свой цвет», «Кто первый»

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

При составлении планирования учитывались приём нормативов Областного физкультурного комплекса ГТО, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта ( лёгкая атлетика, гимнастика).

**К концу учебного года учащиеся научатся:**

• по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, о физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

* знать, то такое координация движений, что такое дистанция; иметь первоначальные сведения об Олимпийских играх-когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; что такое темп, ритм ;виды; иметь первоначальные сведения о внутренних органах человека, что такое гимнастика, что такое осанка.

• по разделу «Гимнастика с элементами акроба­тики» — Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!» , «Кругом».; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок вперед, стойка на лопатках «березка»; «мост» из положения лежа. Прыжки через скакалку различными способами и на время за 1мин.; (в парах и тройках)

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и пере ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно пере махом правой и левой ногой, пере ползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, за висом одной и двумя ногами (с помощью).

• по раздел « Легкая атлетика»-Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. бег 30 м. ; 200м, 500м; бег 1 км без учета времени

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену пробегать 1 км без учета времени

• по разделу «Лыжная подготовка» - Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке . Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

• по разделу «Подвижные и спортивные игры» — играть в по­движные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки, дай руку», «Салки с приседанием, «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Белые медведи», «Бездомный заяц», «Выши­балы», «Волк во рве», «Ловля обезьян», «Кот и мыши», «Фигуры», «Совушка». «Удочка», «Медведи и пчелы», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», ««Забросай противника мячами», «Точно в цель»,», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Разорви цепь», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каж­дой темы, и количество

контрольных работ по дан­ной теме приведено в таблице.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **78** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | **в процессе уроков** |
| **1.2** | Подвижные и спортивные игры | **27** |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | **15** |
| **1.4** | Легкая атлетика | **21** |
| **1.5** | Лыжная подготовка | **15** |
| **1.6** | Навыки самостоятельных занятий | **в процессе уроков** |
| **2** | **Вариативная часть** | **21** |
| **2.1** | Подвижные и спортивные игры | **5** |
| **2.2** | Гимнастика с элементами акробатики | **12** |
| **2.3** | Легкая атлетика | **4** |
| **Итого** |  | **99** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **вид программного**  **материала** | **кол - во**  **часов** | **ТРИМЕСТРЫ** | | | | | | | | |
| **I** | | **II** | | **III** | | |
|  | **Модули** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | | **6** | |  |
| **1** | Основы знаний о физической культуре |  |  |  | **в процессе урока** |  |  | |  | |  |
| **2.** | Подвижные и спортивные игры | **32** | **4** | **11** | **-** | **3** | **8** | **6** | |
| **3.** | Гимнастика с элементами акробатики | **27** |  | **4** | **18** |  | **2** | **3** | |
| **4.** | Лёгкая атлетика | **25** | **10** |  | **-** |  | **5** | **10** | |
| **5.** | Лыжная подготовка | **15** | **-** |  | **-** | **15** |  |  | |
|  | ***ИТОГО:*** | ***99*** | ***14*** | ***15*** | ***18*** | ***18*** | ***15*** | ***19*** | |

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны:

* иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | |
| Мальчики | | | Девочки | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16  11-12 | 8 – 13  9-10 | 5 – 7  7-8 | 13 – 15  9-10 | 8 – 12  7-8 | | 5 – 7  5-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8  6,2-6,0 | 6,7 – 6,1  6,7-6,3 | 7,0 – 6,8  7,3-7,0 | 6,2 – 6,0  6,3-6,1 | 6,7 – 6,3  6,,5 | | 7,0 – 6,8  7,2-7,0 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | 50 | 40 | 60 | 50 | | 40 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | |

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. В системе проводятся контрольные точки 6 раза в год.

По нормативам ГТО проводятся внутренний контроль и внешняя экспертиза физических данных.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

**Ожидаемые результаты:**

* повышение качества образования.
* совершенствование системы стимулирования обучающихся.
* разнообразие условий для физического, интеллектуального, социального становления личности.
* разработка и внедрение проекта «Одаренные дети».
* снижение фактов проявления негативного поведения учащихся.
* увеличение количества обучающихся, включенных в клубную работу.
* разработка и внедрение проекта «Культура здоровья».
* создание здоровье сберегающей среды.
* расширение практики использования здоровье сберегающих технологий.
* сохранение благоприятного эмоционально-психологического климата
* положительная динамика основных показателей, характеризующих здоровье обучающихся.
* расширение системы социального взаимодействия школы с семьей и обществом.

Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.

Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* не синхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

* «Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса.  Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

**I ступень - нормы ГТО для школьников 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
|
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| **1.** | **Челночный бег 3х10 м (с)** | **10,4** | **10,1** | **9,2** | **10,9** | **10,7** | **9,7** |
| **или бег на 30 м (с)** | **6,9** | **6,7** | **5,9** | **7,2** | **7.0** | **6,2** |
|
| **2.** | **Смешанное передвижение (1 км)** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** |
|
| **3.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | **2** | **3** | **4** | **-** | **-** | **-** |
|
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)** | **5** | **6** | **13** | **4** | **5** | **11** |
| **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз)** | **7** | **9** | **17** | **4** | **5** | **11** |
|
| **4.** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Достать пол ладонями** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Достать пол ладонями** |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5.** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **115** | **120** | **140** | **110** | **115** | **135** |
| **6.** | **Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)** | **2** | **3** | **4** | **2** | **3** | **4** |
|
| **7.** | **Бег на лыжах на 1 км (мин, с)** | **8.45** | **8.30** | **8.00** | **9.15** | **9.00** | **8.30** |
| **Бег на лыжах на 2 км (мин, с)** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** |
|
| **или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\*** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** |
| **8.** | **Плавание без учета времени (м)** | **10** | **10** | **15** | **10** | **10** | **15** |
| **Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе** | | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| **Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ГТО.** | | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения урока** | | | | | | **Тема урока** | | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся**  **(на уровне учебных действий)**  **по теме** |
|  | | | | | |
| **План** | | **Факт** | | | |
| **1-А** | **1-Б** | **1-В** | **1-Г** |
| **I ТРИМЕСТР** | | | | | | | | | |
| **I МОДУЛЬ** | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика.** | | | | | | | | | |
| 1 | 1 н сентября | |  |  |  |  | **Вводный инструктаж:№ 01;042; 017; 019** Организационно - методические указания. Рассказ о спортсменах-легкоатлетах г. Королёва (Э.Гущин. Аббясова Т.А., Тарасенко Н.П.)Подвижные игры. | | Научиться строиться в шеренгу в колонну. Ознакомиться с организационно - методическими требованиями. Разучивание п\и « Ловишки». |
| 2 | 1 н сентября | |  |  |  |  | Влияние физических упр. на здоровье человека. Комплекс ГТО. Бега на 30 м с высокого старта | | Научиться строевым командам, разучить разминку. Провести тестирование бега на 30м с высокого старта Повторить правила игры «Ловишки» |
| 3 | 2 н сентября | |  |  |  |  | Техника челночного бега3х10м.  Как оборудовать спортивный уголок дома. | | Повторить строевые команды, упр в движении, познакомиться с техника челночного бега П/И «Найди свой цвет», «Кто первый» |
| 4 | 2 н сентября | |  |  |  |  | Тестирование челночного бега 3х10м. П/игра. | | Объяснить: понятие дистанция. Разучивание разминки на месте. Тестирование челночного бега 3Х10 м. П\и «Ловишки» |
| 5 | 2 н сентября | |  |  |  | | Возникновение физической культуры Бег с ускорение 10м, 20м. П/И | | Рассказывать о возникновении Ф.К. Разучивание разминки в движении. П/И» «Салки парами». |
| 6 | 3 н сентября | |  |  |  |  | Тестирование метание мешочка в цель и на дальность. | | Разучить строевые упр; разминку на координацию; Метание мешочка на дальность. П\И «Салки парами» |
| **Знание физической культуры Подвижные игры** | | | | | | | | | |
| 7 | 3 н  сентября | |  |  |  |  | Подвижные игры «Самый, меткий» | | Научить размыкание ни месте, повторить разминка на координацию, Разучить П/И »Самый меткий». «Третий лишний» «Хвостики» |
| 8 | 3 н сентября | |  |  |  |  | Современные Олимпийские игры. Метание мешочка (мяча) на дальность. П\И «Колдунчики». | | Познакомить с олимпийской символикой. Провести разминку с мешочками. Разучить технику метания мешочка ( мяча) на дальность. П/И «Кто, дальше?», «Колдунчики». |
| 9 | 4 н сентября | |  |  |  |  | Что такое физическая культура. Метание (мяча) на дальность .П\игра. | | Раскрыть содержание понятия «физическая культура». Разучить разминку в движении. Закрепление техники метания мяча на дальность. П\И «Кто, дальше?». |
| 10 | 4 неделя сентября | |  |  |  |  | Понятия - темп, ритм. Беговые упр. Подвижная игра «Мышеловка» | | Познакомить с понятиями – темп и ритм. Повторить разминку Повторить П\И «Мышеловка» |
| **Знание физической культуры. Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 11 | | 4 н сентября |  |  |  |  | Личная гигиена человека. Высокий старт  П/и « Салки с домиками». | | Познакомить с понятиями «гигиена». Повторить разминка в движении. Обучение технике высокого старта, выполнению команды» На старт» «Внимание» «Марш» Разучить П\И « Салки с домиками» |
| 12 | 5 н сентября | |  |  |  |  | Тестирование метание мяча на точность. Бег 500м. | | Разучить разминку м\мячами, Провести тестирование метания, Разучить П\И «Два Мороза». |
| 13 | 5 н сентября | |  |  |  |  | Кросс до 1км. | | Проведение разминки направленной на развитие координации. Развитие выносливости. Кросс 1км Разучивание п\и «Хвостики» |
| 14 | 5н сентября | |  |  |  |  | Тестирование прыжка в длину с места. «Зачем нужен режим дня?» П/и « Салки с домиками» .Подведение итогов. | | Провести разминку на координацию. Тестирование прыжка в длину с места Повторение П\И |
| **I ТРИМЕСТР** | | | | | | | | | |
| **II МОДУЛЬ** | | | | | | | | | |
| **Знание физической культуры. Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | |
| 15 | 3н. октября | |  |  |  |  | **Беседа по ТБ 042;017;018;022**. Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики.Наклона вперед из положения стоя. П\И «Два Мороза». | | Провести разминку на гибкость, проведение тестирования Повторить П\И «Два Мороза». |
| 16 | 3н октября | |  |  |  |  | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 сек. П.И «Кто быстрее схватит?» | | Провести разминку на гибкость. Тестирование подъема туловища за 30 сек.. Разучивание П/И |
| 17 | 3н октября | |  |  |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из положения лежа. Простейшие закаливающие процедуры. П.И «Кто быстрее схватит?» | | Провести разминку на координацию. Тестирование подтягивания. П\И |
| 18 | 4н  октября | |  |  |  |  | Прыжки со скакалкой. Тестирование виса на время. П\И «Совушка». | | Проведение разминки у гимнастической стенке, тестирование виса, прыжки со скакалкой. Повторение П\И. |
| ***Подвижные игры*** | | | | | | | | |  |
| 19-20 | 4н октября | |  |  |  |  | Подвижная игра, ее значение. П\И «Совушка» «Кто быстрее схватит?», « Осада города». | | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание п\и « Осада города» |
| 21-22 | 5н октября | |  |  |  |  | Ведение мяча на месте и в движении | | Разучивание разминки с мячами, упр с мячом парах. П\и « Осада города», «Передача мяча в шеренге». |
| 23 | 5н  октября | |  |  |  |  | Ловля и броски мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении «Передача мяча в шеренге». | | Повторение разминки с мячами, упр с мячом парах. П\и «Передача мяча в шеренге». |
| 24-25 | 1н ноября | |  |  |  |  | Ведение мяча на месте и в движении «Передача мяча в шеренге». | | Повторение разминки с мячами, упр с мячом парах. П\и «Передача мяча в шеренге». |
| 26 | 1н ноября | |  |  |  |  | Индивидуальная работа с мячом. Эстафеты с мячом. П/и « Осада города». | | Повторение разминки с мячом. Ведение мяча, броски и ловля. Эстафеты с мячом. |
| 27-28 | 2н ноября | |  |  |  |  | Упр с мячом( броски, ловля, передачи, ведения). П/И по выбору детей. | | Разучивание разминки с закрытыми глазами Упр с мячом. Подвижные игры |
| 29 | 2н ноября | |  |  |  |  | П/И по выбору детей. Подведение итогов | | Подвижные игры по выбору. |
| **II ТРИМЕСТР** | | | | | | | | | |
| **III МОДУЛЬ** | | | | | | | | | |
| ***Знание по физической культуре. Гимнастика с элементами акробатики.*** | | | | | | | | | |
| 30 | 4н ноября | |  |  |  |  | **Беседа по Т.Б. 042;017;022.** Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики. Перекаты. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов; Л.С.,Гасилин С.А | | Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов. П/И «Удочка». |
| 31 | 4н ноября | |  |  |  |  | Беседа по Т.Б. на уроке по гимнастике. Разновидности перекатов | | Повторение разминки на матах, техника выполнения группировки Разучивание и повторение перекатов. П\И «Удочка». |
| 32 | 4н ноября | |  |  |  |  | Беседа по Т.Б. на уроке по гимнастике. Техника выполнения кувырка вперед | | Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка. Повторение П\И «Удочка». |
| 33 | 1н  декабря | |  |  |  |  | Кувырок вперед | | Познакомиться с понятием осанки, Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, кувырка вперед Разучивание игры «Горячая картошка» |
| 34 | 1н  декабря | |  |  |  |  | Стойка на лопатках, «мост». | | Повторение понятия «осанка», проведение разминки на осанку, совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «мост». Повторение П\И |
| 35 | 1н  декабря | |  |  |  |  | Совершенствование-стойка на лопатках, «мост» | | Проведение разминки на осанку, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, «мост». П\И |
| 36-37 | 2 н ноября | |  |  |  |  | Акробатические упр. Техника безопасности на уроках гимнастики. | | Разучивание разминки с обручем. Совершенствование кувырка вперед. стойки на лопатках, мост Проведение игрового упр. |
| 38 | 2 н ноября | |  |  |  |  | Лазание по гимнастической стенке | | Проведение разминки с обручем Проведение лазания по гимнастической стенке различными способами. Игровое упр. |
| 39 | 3н  декабря | |  |  |  |  | Перелазание и лазание на гимнастической стенке | | Проведение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазания по гимнастической стенке различными способами. Игровое упр. |
| 40 | 3н  декабря | |  |  |  |  | Висы на перекладине | | Проведение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазания по гимнастической стенке различными способами. Разучивание висов. Проведение п\и «Удочка». |
| 41 | 3н декабря | |  |  |  |  | Круговая тренировка | | Проведение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазания по гимнастической стенке различными способами , перекатов, кувырка вперед, стойки на лопатках, мост, висов. Игровое упр на внимание. |
| 42 | 4 н декабря | |  |  |  |  | Прыжки со скакалкой | | Проведение разминки со скакалкой. Прыжки со скакалкой Проведение П/И «Шмель». |
| 43 | 4 н декабря | |  |  |  |  | Круговая тренировка. | | Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание П/И» Волк во рву» |
| 44 | 4н декабря | |  |  |  |  | Висы | | Проведение разминки со скакалкой, Разучивание виса. Повторение П/И» Волк во рву» |
| 45-46 | 5 н  декабря | |  |  |  |  | Вращение обруча. Висы. | | Проведение разминки с обручем. Повторение виса. Разучивание п\и »Попрыгунчики-воробушки». |
| 47 | 5 н декабря | |  |  |  |  | Вращение обруча. Круговая тренировка. Подведение итогов . П/и по выбору детей. | | Проведение разминки с обручем. Повторение виса. Разучивание вращения обруча. Повторение п\и »Попрыгунчики-воробушки». |
| **II ТРИМЕСТР** | | | | | | | | | |
| **IV МОДУЛЬ** | | | | | | | | | |
| **Знание физической культуры. Лыжная подготовка.** | | | | | | | | | |
| 48 | 3  января | |  |  |  |  | **Первичный инструктаж по лыжной подготовке № 017;020.** Организационно-методические требования на уроках, лыжной подготовке Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Современные зимние Олимпийские игры. Знаменитые спортсмены-лыжники г. Королева Початова М.А., и фигуристы (А. Жу́лин ) | | Организационно-методические требования на уроках Зимние олимпийские игры. П/И. |
| 49 | 3 н  января. | |  |  |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | | Разучивание переноски лыж под рукой; ступающий и скользящий шаг без палок |
| 50 | 3 н января | |  |  |  |  | Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | | Повторить переноску лыж; технику ступающий и скользящий шаг без палок. Разучить повороты переступанием на лыжах без палок. |
| 51-52 | 4 н января | |  |  |  |  | Повороты на месте .Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | | Повторить переноску лыж под рукой; технику ступающий и скользящий шаг без палок. Разучить повороты переступанием. на лыжах без палок. |
| 53 | 4  н января | |  |  |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | | Повторение техники ступающий и скользящий шаг без палок. Совершенствование скользящего шаг без палок |
| 54-55 | 5н января | |  |  |  |  | Поворот переступание на лыжах. | | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. |
| 56 | 5н  января | |  |  |  |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим, скользящим шагом без палок ; спуск с горы в основной стойке, подъем «полу елочкой» без палок |
| 57 | 1 н  февраля | |  |  |  |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах | | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим, скользящим шагом без палок. Разучивание спуска с горы в основной стойке, подъем «полу елочкой» без палок. Разучивание техники торможения падением. |
| 58-59 | 1 н февраля | |  |  |  |  | Прохождение дист 1 км на лыжах | | Совершенствование техники ступающего скользящего шага с палками; спуска с горы в основной стойке, подъема «полу елочкой» Проверка выносливости при прохождения дист1км. |
| 60 | 2 н  февраля | |  |  |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом змейкой | | Разучивание скользящего шага «змейкой». Знакомство с биатлоном. |
| 61 | 2н  февраля | |  |  |  |  | Прохождение дист 1км. | | Проверка выносливости на прохождение дист 1,5 км |
| 62 | 2 н  февраля | |  |  |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дист 1км на время. | | Выполнять различные ходы с палками и без палок; спуски, подъемы и торможение падением. поворота в движение. |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | |  |
| 63 | 3н  февраля | |  |  |  |  | Эстафеты на лыжах. Эстафеты с различным спорт. инвентарем | | Проведение разминка с гимнастическими палками. Лазание по гимн. скамейке. Разучивание эстафеты. |
| 64-65 | 3н  февраля | |  |  |  |  | Эстафеты на лыжах. Прохождение полосы препятствий. Подведение итогов. | | Проведение разминка на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий Повторение эстафеты |
| **III ТРИМЕСТР** | | | | | | | | | |
| **V МОДУЛЬ** | | | | | | | | | |
| **Знание физической культуры. Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 66-67 | 1 н марта | |  |  |  |  | **Повторный инструктаж:№042:017;018;022.** Организационно - методические указания. Техника прыжка в высоту с прямого разбега | | разминка на гимнастической скамейке. Прыжок в высоту с прямого разбега Разучивание П\И «Прыгуны и бегуны». |
| 68 | 1 н марта | |  |  |  |  | Прыжок в длину с места | | Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Совершенствование техники прыжка с места. Повторение П\И «Грибы-шалуны». |
| **Подвижные игры**. | | | | | | | | |  |
| 69 | 2 н марта | |  |  |  |  | Виды спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Подвижные игры для развития физических качеств. Хоккей на траве - знаменитости Королева (Загороднев О.Е., Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., Перепелов В.Я. Цыганов А.)Броски и ловля мяча на месте и в парах. Игра «Бросай, поймай» | | Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов ловли мяча. П\И «Бросай, поймай» |
| 70 | 2н  марта | |  |  |  |  | Ведение б/б мяча на месте и в движении. | | Проведение разминки с мячом, выполнение различных вариантов бросков и ловли с мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Разучивание п\и «Охотники и утки». Эстафеты. |
| 71 | 2н  марта | |  |  |  |  | Эстафеты с б/б мячом. | | Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом. |
| 72 | 3н  марта | |  |  |  |  | Подвижная игры с мячом. «Вышибалы через сетку». | | Проведение разминки с мячом. Подвижные игры Вышибалы», «Вышибалы с двумя мячами». |
| 73-74 | 3н  марта | |  |  |  |  | Броски мяча на точность через в \б сетку. | | Проведение разминки в парах. Броски мяча через сетку на точность. Разучивание п\и |
| 75 | 4н  марта | |  |  |  |  | Подвижные игры с мячом. | | Проведение разминки с мячом по кругу. Броски мяча через сетку на точность и дальность П\И |
| 76 | 4 н апреля | |  |  |  |  | Бросок набивного мяча от груди, снизу. | | Разучивание разминки с малыми мячами. Техника броска мяча от груди, снизу. П\И «Вышибалы через сетку» |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | |  |
| 77-78 | 4н апреля  5н апреля | |  |  |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя, наклона вперед из положения стоя Подвижная игра «Точно в цель». « Собачки» | | Разминка на развитие гибкости Тестирование наклона вперед из положения стоя. Разучивание правила П\И |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 79-80 | 5 н апреля | |  |  |  |  | Тестирование прыжка в длину с места | | Проведение беговой разминки, тестирование прыжка с места; повторение П\И. |
| **III ТРИМЕСТР** | | | | | | | | | |
| **VI МОДУЛЬ** | | | | | | | | | |
| **Знание физической культуры Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | |
| 81 | 3н апреля | |  |  |  |  | **Повторный инструктаж:№042;017;019;022.** Организационно - методические указания Тестирование подтягивание на низкой перекладине. Отжимание от кубика. | | Проведение разминки в движении. Тестирование подтягивание на низкой перекладине. Разучивание П\И «Горячая картошка». |
| 82 | 3 н апреля | |  |  |  |  | Тестирование подъем туловища за 30 сек. | | Проведение разминки в движении, проведение тестирования подъем туловища за 30 сек., проведение п\и «Горячая картошка». |
| 83 | 3н  апреля | |  |  |  |  | Прыжки со скакалкой 1 мин. | | Проведение разминки со скакалкой, разучивание прыжков со скакалкой, проведение п\и «Удочка». |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 84 | 4н апреля | |  |  |  |  | Техника метания мяча на точность | | Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники метания мяча на точность Разучивание П\И «Ловишка с мешочком на голове». |
| 85 | 4 н апреля | |  |  |  |  | Тестирование метания мяча на точность | | Проведение разминки с мешочками. Тестирование метания мяча на точность повторение П\И «Ловишка с мешочком на голове». |
|  | | | | | | | | **Подвижные игры.** | |
| 86 | 4н  апреля | |  |  |  |  | Прыжки со скакалкой Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | | Проведение разминки с игровым упр. «Запрещенное движение, проведение п\и |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 87 | 5н апреля | |  |  |  |  | Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта | | Проведение разминки в движении Разучивание различных беговых уп, проведение. П\И «Колдунчики». |
| 88 | 5н апреля | |  |  |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | Повторение разминки в движении. Проведение тестирование бега на 30 метров. П\И «Хвостики» |
| 89-90 | 5н апреля  2 н мая | |  |  |  |  | Беговые упражнения. Челночный бег. Тестирование челночный бег 3Х10 м. | | Проведение разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м П\И «Бросай далеко, собирай быстрее |
| 91 | 2 н мая | |  |  |  |  | Метание мяча на дальность | | Проведение разминки на координацию. Метания мяча на дальность. Играть П/И. |
| 92 | 2 н мая | |  |  |  |  | Тестирования метание мяча на дальность | | Проведение разминки на координацию. Тестирование. Метания мяча на дальность. Играть П/И. |
| 93 | 3 н  мая | |  |  |  |  | Кросс до 1км. | | Проведение разминки направленной на развитие координации. Развитие выносливости. Кросс 1км Разучивание п\и «Хвостики» |
| 94 | 3н мая | |  |  |  |  | Проведение тестирования бега на 1000м. | | Проведение разминки в движении. Повторение правил П\И. |
| **Знание физической культуры Подвижные игры.** | | | | | | | | | |
| 95 | 3н мая | |  |  |  |  | Командные подвижные игры с мячом | | Проведение разминки в движении. Повторение правил П\И. «Хвостики». «Вышибалы», «Выстрел в небо», |
| 96-97 | 4 н мая | |  |  |  |  | Эстафеты. | | Проведение разминки в движении |
| 98-99 | 4-5 н  мая | |  |  |  |  | Подвижные игры. Подведение итогов учебного года. Игры по выбору. | | Проведение разминки в виде игры. П/и пожеланию детей. Подведение итогов учебного года. |

**Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.**

**Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями.**

**Перечень учебно-методического обеспечения**

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2015.
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
* Матвеев А.П. учебник Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2015
* методические издания по физической культуре для учителей.
* Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 класс. М : Дрофа.
* http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
* http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»
* интернет ресурсы: googl, yandex, википедия

Демонстрационный материал:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности,