

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования РФ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373;

* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
* Планируемых результатов начального общего образования;
* Примерной программы по предмету «Физическая культура» и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха предметной линии учебников системы «Школа России»;
* Региональной экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: Огарков А.В., Пищаева О.А.,Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А., утвержденной Ученым Светом КРИППО протокол №5 от 04.09. 2014 года.
* Примерного учебного плана для общеобразовательных учреждений Республики Крым в Российской Федерации, утвержденного приказом Министерства образования, науки и молодежи Крыма от 11.06.2015г.№555;
* Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «Маленская школа» Симферопольского района Республики Крым;
* Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «Маленская школа» Симферопольского района Республики Крым на 2016/2017 учебный год;
* Письма Министерства общего и профессионального образования РФ от 19.11.98 г. №1561/14-15 «Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе;

**Программа соответствует основной образовательной программе и учебному плану МБОУ « Маленская школа ».**

**Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематические занятия физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.**

**В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных программ.**

**Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, а также Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» («ГТО») должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.** В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. 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, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям 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

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

Данная программа может быть дополнена с учетом региональных условий и возможностей общеобразовательных учреждений, а так же является основой для написания рабочих программ для школ с обучением детей с особыми потребностями.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа включает в себя содержание основных форм физической культуры в 1—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Программа состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры.

Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Материал программы рассчитан на три и более обязательных урока в неделю.

Программа устанавливает примерное количество часов для прохождения тех или иных разделов, но при планировании обязывает учителя большую часть времени определять для обучения и освоения базового материала.

Учитывая региональные условия проведения уроков, наличие материальной базы и инвентаря, физической подготовленности учащихся каждого класса, учитель может изменять количество часов, отведенных для изучения базовых разделов, за счет вариативной части программы.

При планировании раздела «Спортивные игры», учитель может выбирать количество изучаемых игр за счет вариативной части.

Значительная часть уроков физической культуры осенью и весной проводится на школьных спортивных площадках. При этом необходимо следить, чтобы не было сильного ветра, а температура воздуха не ниже +14С. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

По результатам ежегодного медицинского осмотра ученики временно распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Все они посещают обязательные уроки спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях. За исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по общему плану урока в подготовительной и заключительной части урока, в основной части являются помощниками учителя, или занимаются с преподавателем по специальной медицинской группе 2 часа в неделю. Оценивание учебных достижений учеников отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется по следующим составляющим:

Теоретические знания общей и лечебно-оздоровительной направленности соответствующие требованиям учебной программы.

Практические умения приемов самоконтроля.

Техника выполнения обще-учебного материала (в соответствии медицинских показаний).

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю 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 упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

*На уроках* *с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, кроссовой подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные и спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей экспериментальной программой.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ Результаты изучения учебного материала**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания курса**

**Задачи физического воспитания учащихся 1 классов:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

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

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Личностные результаты**

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;

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

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

- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

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

- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;

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

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

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

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(11)**

**1 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** |
| Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль. | **Учащийся:****владеет**: Олимпийскими видами спорта, проведением Олимпиад;**выполняет:** двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием. |
| **Специальная физическая подготовка** |
| Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. | **выполняет**: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний; |
| **Бег** |
| Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты. | **выполняет**: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м;**играет**: подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |
| **Прыжки** |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» | **выполняет**: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| **Метание** |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний. | **выполняет**: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели;  метает на дальность;**играет**: подвижные игры, с элементами метания. |

 **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (11)**

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (17)**

**1 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка | **Учащийся:****владеет:** знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.**выполняет**: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| **Общефизическая подготовка** |
| Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки 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; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | **выполняет**: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.  |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Акробатические упражнения и развитие координационных способностей** |
| Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты. | **выполняет**: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку.**играет**: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
| **Висы и упоры** |
| Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. | **выполняет:** висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности. |
| **Лазание** |
| Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазанье через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату. | **выполняет**: лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; перелезание через коня, бревно, имитация опорного прыжка через гимнастического коня; правила безопасности. |
| **Упражнения на равновесие** |
| Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90о; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке. | **выполняет:** упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке и бревне (высота 60см).**играет:** подвижные игры, эстафеты с предметами. |
| **Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей** |
| Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке. | **выполняет:** танцевальные упражнения. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** |
| Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейке; комплекс упражнений утреней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия. | **выполняет:** основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. |

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (20)**

**1 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | **Учащийся:****владеет**: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности. |
| **На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»** |
| «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!». | **выполняет**: правила игры; технику безопасности. |
| **На материале раздела «Легкая атлетика»** |
| «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием | **выполняет**: правила игры; технику безопасности. |
| **На материале раздела «Спортивные игры»** |
| **Футбол** |
| Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д. | **выполняет:** удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности |
| **Баскетбол** |
| Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д. | **выполняет**: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности. |
| **Волейбол** |
| Подбрасывание и подача мяча;2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д. | **выполняет:** подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** |
| Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте | Используют подвижные игры для активного отдыха. |

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (21)**

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9)**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10)**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1.** | **Легкая атлетика** | **11** |
| **2.** | **Кроссовая подготовка** | **11** |
| **3.** | **Гимнастика** | **17** |
| **4.** | **Подвижные игры** | **20** |
| **5.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **21** |
| **6.** | **Кроссовая подготовка** | **9** |
| **7.** | **Легкая атлетика** | **10** |
|  | **Итого** | **99** |