**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Ангарска «Средняя общеобразовательная школа № 38»**

Согласовано: «Утверждаю»

зам. директора по НМР Директор МБОУ СОШ №38

\_\_\_\_\_ Е.В. Слесаренко \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я.Т. Сорохманюк

« 05 » 06 2015 г. Приказ « 04» 09 2015 г.

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Общая физическая подготовка»**

**в 1 «Б» общеобразовательном классе**

на 2015 - 2016 учебный год

количество часов в неделю - 1

методическое объединение учителей начальных классов

**учитель** начальных классов: Решетникова Елена Николаевна

Составлена в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич Волгоград: Учитель 2013г.

Учебник: «Физическая культура 1-4 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич; М.: «Просвещение», 2012г.

|  |
| --- |
| Прошла экспертизу на заседании  методического объединения, протокол  № от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ №373 от 06.10.2009 г.).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации N1067 от 19.12.2012 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

- Приказ Министерства образования Иркутской области от 19.05.2014 № 55-37-4865/14 «О федеральном перечне учебников».

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.

 - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012).

- Учебный план, программное и учебно-методическое обеспечение МБОУ «СОШ № 38» города Ангарска на 2015-2016 учебный год.

**Пояснительная записка**

 В соответствии с задачами современной школы, поставленными Президентом РФ в Послании Федеральному Собранию, и с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 2010-2011 учебного года вводится третий дополнительный час физической культуры в неделю с 1 по 11 класс.

 В 1-4 классах в режиме пятидневной учебной недели третий дополнительный час физической культуры вводится в рамках проведения динамической паузы продолжительностью 40 минут, из которых не менее 30 минут отводится на ОФП (общая физическая подготовка). В связи с этим возникла необходимость создания данной программы.

 Рабочая программа составлена на основании комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич,); Волгоград: Учитель 2013 г.

Уровень программы: базовый.

 Программа рассчитана на обучающихся **1 – 4 классов** (6,5 – 11 лет) и предусматривает 4 года обучения, но, в случае необходимости, может изучаться в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

***Цель программы:***

- укрепление здоровья;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;

-воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование системно-информационной картины мира в рамках открытого образовательного пространства МБОУ «СОШ № 38».

 Предметом обучения в начальной школе по физической культуре является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по ОФП (общая физическая подготовка) ориентируется на решение следующих ***задач:***

***Образовательные:***

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

***Развивающие:***

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми.

***Воспитательные:***

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;

- формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- мотивировать к творческому использованию осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

***Валеологические:***

- формированиезнаний об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека;

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;

- использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

- формирование и закрепление гигиенических навыков.

**Общая характеристика учебного предмета**

Рекомендуемый минимальный состав группы 1 – 4 года обучения 25 человек. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Практические занятия проводятся на пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах образовательных учреждений. Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей учеников, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия. При подборе средств и методов для проведения практических занятий, руководитель должен использовать упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом, в зависимости от условий работы.

 В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена  с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

 ***Программа направлена на****:*

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

 Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

 Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение* ре­шения задачи определенного вида. На этом этапе у детей форми­руется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возмож­ность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому сла­бые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, кото­рые они могут выполнять успешно).

 Ребенок на этих заняти­ях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

 Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

 В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

***Связь программы со смежными дисциплинами:***

 Одной из форм развития познавательного интереса к урокам физической культуры являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как физика, биология, природоведение, математика.

 Так, обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

 С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу ( это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

 Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

**Место курса «Общая физическая подготовка» в учебном плане**

На изучение ОФП в первом классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 33 часа (33 учебные недели).

Для реализации программного содержания используются следующие **учебные пособия:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич Волгоград: Учитель 2013г.

2.Учебник: «Физическая культура 1-4 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич; М.: «Просвещение», 2012г.

 Уровень программы: **базовый.**

Программа составлена для обучающихся 1 класса Образовательной системы «Школа России».

**Основное содержание курса**

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной 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 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 приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и 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.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

***На материале спортивных игр:***

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_ти минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате изучения курса «В результате освоения программного материала по общей физической подготовке учащиеся 1 класса должны:

* иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

* + - уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

**Планируемые результаты освоения предмета**

Программа обеспечивает достижение первоклассниками следующих метапредметных и предметных результатов.

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

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

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

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

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

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ведущие технологии:**

Гуманно-личностная технология Ш.А.Амонашвили.

Здоровьесберегающие технологии Е.Н. Дзятковской, К.К. Смирнова, М.В. Безруких, В.Ф. Базарного.

Технология проектного обучения И.С.Сергеева.

Технология дифференцированного физкультурного образования (целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей)**.**

Технология дифференцированного формирования знаний и методических умений (задания разные по сложности, содержанию, объёму).

Деятельностный метод обучения, способствующий формированию у обучающихся универсальных учебных действий на уроках через использование разнообразных форм и приёмов работы.

Игровые технологии.

Информационно-коммуникативные технологии.

**Методы обучения:**

- Словесные (Рассказ, беседа, команды: для перестроений и построений, указания(методические и организационные), подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

- Наглядные  методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа.

- Методы практического выполнения упражнений проводятся:

а) целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;

б) расчлененным упражнением;

в) игровым методом;

г) соревновательным методом.

- Методы стимулирования учебной деятельности.

**Формы организации деятельности:**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях,  теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**Учебно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Дата по плану** | **Дата факт** | **Примечание** |
| **1 четверть (9 часов)** |
| **1.** | Инструктаж по т/б на уроках общей физической подготовки. Подвижная игра «Займи своё место». | 04.09 |  |  |
| **2.** | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств. Обучение понятию «высокий старт».Разучивание игры «Салки с домом». | 11.09 |  |  |
| **3.** | Объяснение значения физической культуры в жизни человека.Разучивание игры «Жмурки» | 18.09 |  |  |
| **4.** | Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | 25.09 |  |  |
| **5.** | Объяснение понятия «физические качества человека».Разучивание игры «Два Мороза», «Удочка». | 02.10 |  |  |
| **6.** | Выявление наиболее эффективного темпа бега.Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики». | 09.10 |  |  |
| **7.** | Объяснение правил поведения и т/б в спортивном зале. Разучивание игры «Охотник и зайцы». | 16.10 |  |  |
| **8.** | Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!» | 23.10 |  |  |
| **9.** | Эстафета «Быстрее, выше, сильнее». | 30.10 |  |  |
| **2 четверть (7 часов)** |
| **10.** | Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. | 13.11 |  |  |
| **11.** | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка». | 20.11 |  |  |
| **12.** | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка» | 27.11 |  |  |
| **13.** | Обучение прыжкам со скакалкой.Разучивание игры «Солнышко». | 04.12 |  |  |
| **14.** | Разучивание эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей. | 11.12 |  |  |
| **15.** | Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». | 18.12 |  |  |
| **16.** | «Весёлые старты» | 25.12 |  |  |
| **3 четверть (9 часов)** |
| **17.** | Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке. | 15.01 |  |  |
| **18.** | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках.Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка». | 22.01 |  |  |
| **19.** | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. | 29.01 |  |  |
| **20.** | Развитие координации в развивающих упражнениях с малыми мячами.Разучивание подвижной игры «Вышибалы». | 05.02 |  |  |
| **21.** | Обучение броскам и ловле мяча в паре.Разучивание игры «Антивышибалы», «Снежки» | 19.02 |  |  |
| **22.** | Обучение упражнениям с мячом у стены.Разучивание игры «Охотники и утки». | 26.02 |  |  |
| **23.** | Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу», «сверху».Разучивание игры «Мяч соседу», «Горячая картошка». | 04.03 |  |  |
| **24.** | Обучение броскам и ловле мяча через сетку.Разучивание игры «Перекинь мяч». | 11.03 |  |  |
| **25.** | «Зимние забавы» | 18.03 |  |  |
| **4 четверть (8 часов)** |
| **26.** | Развитие координации посредством упоров на руках.Разучивание игры «Пустое место». | 01.04 |  |  |
| **27.** | Совершенствование прыжка в длину с места.Разучивание игры «Коньки-горбунки». | 08.04 |  |  |
| **28.** | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.Игра «Правильный номер». | 15.04 |  |  |
| **29.** | Развитие выносливости различными способами.Игра «День и ночь». | 22.04 |  |  |
| **30.** | Контроль за развитием двигательных качеств.Игра «Вороны и воробьи». | 29.04 |  |  |
| **31.** | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке.Разучивание игры «Вызов номеров». | 06.04 |  |  |
| **32.** | Спартакиада | 13.04 |  |  |
| **33.** | Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». |  |  |  |

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета.**

**Критерии и нормы оценивания.**

Среди важнейших частей учебно-воспитательного процесса особое место занимает контроль за деятельностью учащихся. Контрольные функции за физкультурной деятельностью в начальной школе традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности по контрольным упражнениям. Однако все очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля. Контрольные функции могут быть намного  расширены с помощью входных и итоговых бесед, какими являются индивидуальный и фронтальный опрос. Глубокий анализ этих опросов позволяет вносить в образовательный процесс коррективы, формировать универсальные двигательные действия, делать обучение дифференцированным, а иногда и создавать условия для индивидуального обучения, усиливая оздоровительный эффект. Задача контрольной беседы в конце учебного года - оценить насколько были обеспечены образовательные технологии и хорошо ли были организованы физкультурно- массовые мероприятия, и к каким самостоятельным занятиям по физической подготовке и укреплению здоровья приобщился ученик и предложить ему необходимые физкультурно – оздоровительные задания для развития слабых мышц или повторения плохо усвоенного материала на время летних каникул.

 В первом классе ведется **безотметочное обучение,** основная цель которого - сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребенка. Необходимо учитывать, что это не обучение традиционного вида, из которого изъяты отметки, а качественно новое обучение в начальных классах - на содержательно-оценочной основе.

 При использовании безотметочной системы нельзя оценивать личностные качества: особенности памяти, внимания, восприятия. Оцениванию подлежат интеллектуальные, творческие и инициативные проявления ребёнка: умные вопросы, самостоятельный поиск, изучение дополнительного учебного материала и др.

 Системная оценка личностных, метапредметных и предметных результатов реализуется в рамках накопительной системы - ***рабочего Портфолио.***

 Качественная характеристика знаний, умений и навыков составляется на основе содержательной оценки учителя, рефлексивной самооценки ученика и публичной демонстрации (представления) результатов обучения за год.

 Количественная характеристика знаний, умений и навыков определяется на основе результатов выполненных работ по предмету. Все виды работ по предмету оцениваются в процентном отношении к максимально возможному количеству баллов, выставляемому за работу.

**Процентное соотношение оценочных суждений при определении уровня овладения знаниями, способами деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 100 % - 95% | Оптимальный  | Повышенный | Зачёт |
| 94 % - 80 % | Высокий | Повышенный | Зачёт |
| 79 % - 50% | Достаточный | Базовый | Зачёт |
| 49 % - 39 % | Критический | Базовый | Зачёт |
| Менее 39 % | Низкий | Ниже базового | Незачёт « - » |

**Учебно-тематическое планирование 1 класс (33 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****дата** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Виды деятельности** | **Планируемые результаты** | **Вид контроля** | **Домашнее задание** |
| **Предметные** | **Ключевые компетенции**  |
| **1 четверть (9 часов)** |
| **1.**04.09 | Инструктаж по т/б на уроках общей физической подготовки. Подвижная игра «Займи своё место». | Вводный | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях. | Знать: правила ТБУметь: применять на практике | *Познавательные:* используют общие приёмы поставленных задач; определяют и кратко характеризуют ОФП как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* проявляют учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу. | Фронтальный опрос | Комплекс № 1 |
| **2.**11.09 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств. Обучение понятию «высокий старт».Разучивание игры «Салки с домом».  | Комбинированный | ОРУ (скорость) | Уметь: бегать с максимальной скоростью | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия*.**Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* понимают значение физического развития для человека и принимают его. | Текущий  | Комплекс № 1 |
| **3.**18.09 | Объяснение значения физической культуры в жизни человека.Разучивание игры «Жмурки» | Комбинированный | ОРУ (скорость) | Уметь характеризовать роль и значение уроков ОФП для укрепления здоровья. | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; используют общие приёмы решения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. | Текущий  | Комплекс № 1 |
| **4.**25.09 | Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | Комбинированный | ОРУ(координация) | Уметь технически правильно выполнять метание предмета. | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. | Текущий | Комплекс № 1 |
| **5.**02.10 | Объяснение понятия «физические качества человека».Разучивание игры «Два Мороза», «Удочка» | Комбинированный | Определение уровня ОФК (выносливость) | Уметь организовывать и проводить подвижные игры. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности. | Текущий | Комплекс № 1 |
| **6.**09.10 | Выявление наиболее эффективного темпа бега.Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики». | Комбинированный | ОРУ (сила, скоростно-силовые качества) | Уметь самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега. | *Познавательные:* используют общие приёмы поставленных задач; определяют и кратко характеризуют ОФП как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* формулируют вопросы, используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками. | Текущий | Комплекс № 1 |
| **7.**16.10 | Объяснение правил поведения и т/б в спортивном зале. Разучивание игры «Охотник и зайцы». | Комбинированный | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Уметь выполнять ОРУ с малыми мячами. | *Познавательные:* используют общие приёмы поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Комплекс № 1 |
| **8.**23.10 | Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!» | Применение знаний, умений. | Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качества) | Уметь организовывать и проводить игровые упражнения. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Контроль двигательных качеств. | Комплекс № 1 |
| **9.**30.10 | Эстафета «Быстрее, выше, сильнее». | Комбинированный | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Уметь выполнять физические упражнения.  | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности | Оценка практических умений | Комплекс № 4 |
| **2 четверть (7 часов)** |
| **10.**13.11 | Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. | Урок изучения нового материала | ОРУ(координация) | Уметь выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | *Познавательные:* используют общие приёмы поставленных задач; определяют и кратко характеризуют ОФП как занятия оздоровительной направленности.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Комплекс № 1 |
| **11.**20.11 | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка». | Урок изучения нового материала | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Уметь выполнять парные упражнения; организовывать и проводить подвижные игры. | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Текущий  | Комплекс № 1 |
| **12.**27.11 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка» | Комбинированный | Подвижные игры | Знать: правила ТБУметь: играть в команде. | *Познавательные:* используют общие приёмы поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности | Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры | Комплекс № 4 |
| **13.**04.12 | Обучение прыжкам со скакалкой.Разучивание игры «Солнышко». | Урок изучения нового материала | ОРУ(координация) | Уметь выполнять прыжки со скакалкой, соблюдать т/б. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Текущий | Комплекс № 4 |
| **14.**11.12 | Разучивание эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей. | Урок изучения нового материала | ОРУ(координация) | Знать: правила ТБ; уметь выполнять командные действия. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Текущий | Комплекс № 2 |
| **15.**18.12 | Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». | Урок изучения нового материала | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Уметь: выполнять упражнения для развития силы и выносливости. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплекс № 2 |
| **16.**25.12 | «Весёлые старты» | Комбинированный | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Знать: правила ТБУметь: выполнять физические упражнения. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности. | Оценка практических умений | Комплекс № 2 |
| **3 четверть (9 часов)** |
| **17.**15.01 | Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке. | Комбинированный | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Уметь вращать обруч разными способами. | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.*Коммуникативные:* формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Текущий | Комплекс № 4 |
| **18.**22.01 | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках.Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка». | Урок изучения нового материала | ОРУ(координация) | Знать: правила ТБУметь: применять на практике | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.*Коммуникативные:* формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Текущий | Комплекс № 1 |
| **19.**29.01 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. | Комбинированный | ОРУ (координация) | Уметь: выполнять упражнения по образцу учителя | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Корректировка техники выполнения  | Комплекс № 1 |
| **20.**05.02 | Развитие координации в развивающих упражнениях с малыми мячами.Разучивание подвижной игры «Вышибалы». | Урок изучения нового материала | Легкая атлетика (координация, выносливость, скорость) | Знать: правила ТБУметь: выполнять упражнения с малыми мячами. | *Познавательные:* используют общие приёмы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности. | Корректировка техники выполнения упражнений  | Комплекс № 2 |
| **21.**19.02 | Обучение броскам и ловле мяча в паре.Разучивание игры «Антивышибалы»«Снежки». | Комбинированный | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях  | Уметь: выполнять броски и ловлю мяча в парах. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплекс № 2 |
| **22.**26.02 | Обучение упражнениям с мячом у стены.Разучивание игры «Охотники и утки». | Комбинированный | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Знать: правила ТБУметь: выполнять броски и ловлю мяча у стены. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Корректировка техники выполнения | Комплекс № 4 |
| **23.**04.03 | Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу», «сверху».Разучивание игры «Мяч соседу», «Горячая картошка». | Урок изучения нового материала | Гимнастика с основами акробатики | Знать: правила ТБУметь: выполнять бросок мяча в кольцо. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Корректировка техники выполнения | Комплекс № 4 |
| **24.**11.03 | Обучение броскам и ловле мяча через сетку.Разучивание игры «Перекинь мяч». | Комбинированный | Гимнастика с основами акробатики | Знать: правила ТБУметь: выполнять броски мяча через сетку. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Корректировка техники выполнения | Комплекс № 4 |
| **25.****18.03** | «Зимние забавы» | Комбинированный | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Знать: правила ТБУметь: выполнять упражнения. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности. | Оценка практических умений. | Комплекс № 4 |
| **4 четверть (8 часов)** |
| **26.**01.04 | Развитие координации посредством упоров на руках.Разучивание игры «Пустое место». | Применение знаний, умений. | ОРУ (координация) | Знать: правила ТБУметь: выполнять упражнения для развития координации. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Корректировка техники выполнения | Комплекс № 4 |
| **27.**08.04 | Совершенствование прыжка в длину с места.Разучивание игры «Коньки-горбунки». | Применение знаний, умений. | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях. | Знать: правила ТБУметь выполнять прыжок с места. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Корректировка техники выполнения | Комплекс № 4 |
| **28.**15.04 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.Игра «Правильный номер». | Проверка и коррекция знаний, умений. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Знать: Т.Б.Уметь: выполнять упражнения для развития гибкости различными способами. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Корректировка техники выполнения | Комплекс № 4 |
| **29**.22.04 | Развитие выносливости различными способами.Игра «День и ночь». | Применение знаний, умений. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Уметь равномерно распределять свои силы во время физических упражнений. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплекс № 4 |
| **30.**29.04 | Контроль за развитием двигательных качеств.Игра «Вороны и воробьи». | Проверка и коррекция знаний и умений | Определение уровня основных физических качеств (скорость, сила) | Уметь выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Контроль двигательных качеств. | Комплекс № 1 |
| **31.**06.05 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке.Разучивание игры «Вызов номеров». | Комбинированный | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Уметь равномерно распределять свои силы, оценивать величину нагрузки. | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Контроль двигательных качеств. | Комплекс № 1 |
| **32.**13.05 | Спартакиада |  | Определение уровня основных физических качеств (скорость, сила) | Знать: правила ТБУметь: выполнять физические упражнения. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности. | Корректировка техники движений | Комплекс № 2 |
| **33.**20.05 | Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». |  | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ОФП | Знать: правила ТБУметь: выполнять физические упражнения. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности. | Корректировка техники движений | Комплекс № 2 |

**Контроль и оценка планируемых результатов.**

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **виды контроля**:

**Сводная таблица видов контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды контроля** | **Цель** |
| **1.** | **Стартовый** | Определение исходного уровня развития учащихся |
| **2.** | **Текущий**-прогностический-пооперационный- рефлексивный | Проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения.Контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия.Обращен на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения; |
| **3.** | **Самоконтроль** | Самостоятельно находить ошибки, анализировать причины неправильного решения познавательной задачи и устранять обнаруженные пробелы. |
| **4.** | **Устный контроль** |  Повторение и закрепления учебного материала. |
| **5.** | **Практический контроль** | Выявление сформированности двигательных навыков  |
| **5.** | **Итоговый контроль** | Проверка усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях учащихся. |

**Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:**

– степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

– поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;

– результаты выполнения тестовых заданий и заданий из конкурса эрудитов, при выполнении которых выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно;

– косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).

**Спортивные мероприятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сроки** | **Темы** |
| 1 четверть | Эстафета «Быстрее, выше, сильнее» |
| 2 четверть | «Весёлые старты»Баскетбол. Волейбол |
| 3 четверть | «Зимние забавы» Пионербол. Футбол |
| 4 четверть | Спартакиада |
| Год | Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» |

**Материально – техническое обеспечение учебного процесса.**

**УМК учителя:**

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (Стандарты второго поколения), составитель Е. С. Савинов, Москва: Просвещение, 2013 г.;

- Былеева Л.В. Подвижные игры. М., «Физкультура и спорт», 2012.

- Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. М., «Физкультура и спорт», 2011.

- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2011.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич Волгоград: Учитель 2013г.

- Учебник: «Физическая культура 1-4 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич; М.: «Просвещение», 2012г.

**Спортивное оборудование***:*

-спортивная форма и обувь на каждого ученика;

*-* маты;

- мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые);

- гимнастические палки;

 - гимнастическая скамейка;

- гимнастическая стенка;

- кегли,

- скакалки;

- канат;

**Спортивные сооружения:**

**-** физкультурный зал;

- спортивный городок на пришкольном участке.

**Технические средства обучения**

- персональный компьютер с принтером;

- ксерокс (по возможности);

- мультимедийный проектор;

- экспозиционный экран размером 150x150 см;

- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы