## Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №26»

городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МО  учителей физической культуры  протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.  руководитель МО  \_\_\_\_\_\_ Н.А.Бочкарева | Согласовано  заместитель директора  МАОУ «СОШ №26»  г.Стерлитамак Р Б  \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Козлова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. | Утверждаю  Директор МАОУ «СОШ №26»  г.Стерлитамак Р Б  \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н.Пырова  приказ  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Календарно- тематическое планирования

по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

для 2 г класса

на 2016-2017 учебный год

Разработчик

учитель высшей

квалификационной категории

Шокурова Галина Александровна

**Содержание**

1 Пояснительная записка …………………………………………………………………..………………………..….3

2 Общая характеристика внеурочной деятельности «Спортландия» ………..……………………………………….…5

3 Описание места внеурочной деятельности «Спортландия» в учебном плане…………………………………...……7

4 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения……………………..……………………..….7

5 Содержание внеурочной деятельности «Спортландия» …………………………………………………………..….…9

6 Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности…….….….11

7 Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.…..17

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Народные спортивные состязания, игры» составлена с учетом:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС ООО, утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, зарегистрированный в Минюсте РФ 01.02.2011 г. № 19644.
3. Изменений, которые вносятся в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО», утвержденные приказом Минобрнауки от 29.12.2014 г. № 1644, зарегистрированный в Минюсте РФ 06.12.2015 г. № 35915.
4. «Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимального оснащения учебного процесса и оборудования учебных помещений», утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010 г. № 986, зарегистрированный Минюстом России 03.02.2011 г., регистрационный № 19682.
5. О внесении изменений в порядок формирования Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047 (приказ Минобрнауки России от 08.12.2014 г. № 1559, зарегистрирован в Минюсте России 31.12.2014 г. 35502)
6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 г. № 85 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2883-11 «Изменения № 1 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
7. Письма от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
8. Письма от 19.04.2011 г. № 03255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»
9. Устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 26» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан.
10. Основной общеобразовательной программы начального общего образования, утвержденная приказом от 12.08.2016г. № 234-о, введенная в действие с 31.08.2016 г.
11. Годового календарного графика Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 26» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан на 2016 – 2017 учебный год, утвержден приказом от 12.08.2016 г. № 224-о введен в действие с 31.08.2016 г.
12. Расписания занятий Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 26» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан утвержденное приказом от 12.08. 2016 г. № 234-о введенное в действие с 31.08.2016 г., согласованное с ПК.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» рассматривает как одну из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Предметом обучения внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепления здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учетом этих особенностей **целью** программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

укрепить здоровье учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям;

формировать общие представления о внеурочной деятельности, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучить простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

формировать гражданско-патриотическое сознание у учащихся;

воспитывать толерантность, укреплять национальную безопасность;

формировать нетерпимое отношение к коррупционным проявлениям.

**Общая характеристика класса**

В соответствии с состоянием здоровья и физической подготовленностью обучающиеся этого класса подразделяются на медицинские группы: основную и подготовительную. Школьники подготовительной группы имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья и недостаточную физическую подготовленность и занимаются совместно с учащимися основной группы, осваивают единую программу. При изучении двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к ним снижаются. Задания к таким учащимся могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

**2. Общая характеристика внеурочной деятельности**

*Программа обучения внеурочной деятельности направлена на*:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса(спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- соблюдение дидактических принципов «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 материала на целостное формирование мировоззрение учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся 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;

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

*Ценностные ориентиры*.

При решении задач внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полноценных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

*Форма организации*

Для более качественного освоения предметного содержания занятия внеурочной деятельности подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На занятиях с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

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

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала занятия до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у учащихся представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих занятиях обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

В целом каждый из этих типов занятий 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, дополнительные занятия. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала. 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 в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на занятиях.

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.

**3. Описание места внеурочной деятельности**

**Рабочая программа по** внеурочной деятельности **рассчитана на 34 часа. В соответствии с годовым календарным графиком, утвержденным приказом от 31.08.2015г. № 224-о на 2015-2016 г., учебным планом, утвержденным приказом от 28.08.2015г. № 208-о и расписанием занятий, утвержденным приказом от 03.08.2015г. № 187-о**

**4 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащимися должны быть достигнуты следующие результаты:

*Личностные результаты*

Формирование знаний о физкультурной деятельности и навыков в основных двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях.

Формирование навыков и умений в выполнения физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекция телосложения, правильной осанки и культурой телодвижения.

Расширение функциональных возможностей и систем организма, повышение адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей.

Формирование практических умений в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для оздоровления организма, активного отдыха проведения со сверстниками подвижных игр и соревнований.

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, бережному отношению к своему здоровью.

*Метапредметные результаты*

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

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

*Предметные результаты*

Понимание ценности своего здоровья, воспитание потребности в бережном отношении к своему организму.

Освоение достигнутых способов и средств поддержания хорошего здоровья и самочувствия, физического развития.

Целостное развитие психических и физических качеств.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

Формирование у школьников представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

***понимать:***

* роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

***знать:***

* подвижных игр, инвентарь, оборудование;
* правила   поведения   и   безопасности   во  время  занятий физическими упражнениями и играми;
* правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* терминологию, связанную с проведением игр, ритмических и фитнес занятий;

***уметь:***

* передвигаться различными способами в разных ситуациях;
* выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
* выражать в движении характер музыки;
* играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, ритмических упражнениях, аэробике с предметами и без.

**5. Содержание внеурочной деятельности «Здоровейка»**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Каждая раздел состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”, “Мир ритмики”; ходьба, бег, прыжки, лазанье и перелезание как жизненно-важные способы передвижения человека; режим дня и личная гигиена. А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями .

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях внеурочной деятельности увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

***Физическое совершенствование***

*Национальные игры*

*Подвижные игры с общеразвивающим характером:*

«Пятнашки маршем»; «Карусель»; «Два медведя»; «Бег за флажками»; «Лапта»; «Перебежки с выручкой».

*Подвижные игры с прыжками:*

«Веревочка под ногами»; «Прыгуны и пятнашки»; «Удочка»; «Скакуны и бегуны»; «Прыжок за прыжком», эстафеты.

*Подвижные игры с лазаньем и перелезанием:*

Второй лишний»; «Стрелки»; «Кто точнее?»; «Запомни номер»; «Через обручи»; эстафеты.

*Подвижные игры с мячом:*

«Перестрелка»; «Два капитана»; «Точно в цель»; «Снайперы»; «Сильный бросок»; эстафеты.

*Подвижные игры для развития внимания:*

«Вороны, воробьи»; «Два Мороза»; «Отгадай по голосу»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два сигнала»; эстафеты.

*Лечебно- физическая культура*

Упражнения для коррекции правильной осанки.

Упражнения для коррекции правильной осанки.

Упражнения в «вытяжении».

Упражнения для укрепления мышц живота.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

*Ритмика*

Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития чувства темпа и ритма; упражнения, регулирующие мышечный тонус. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей. Современный танец. Упражнения, развивающие выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость. Упражнения развивающие подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Национальные игры | 9 |
| 2 | Лечебно- физическая культура | 8 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 9 |
| 4 | Ритмика | 8 |
| Итого | | 34 |

**6. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема занятия | Элементы содержания | | Виды деятельности | Универсальные действия | Дата | | Примечание |
| По плану | По факту |
| **Национальные игры 9 часов** | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Игры с общеразвивающим характером. | Инструктаж по ТБ. «Пятнашки маршем»; «Карусель»; «Два медведя». | | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Предметные: организация и проведение занятий ФК с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки. | 06.09 |  |  |
| 2 | Игры с общеразвивающим характером. | «Бег за флажками»; «Лапта»; «Перебежки с выручкой». | | 13.09 |  |  |
| 3 | Игры с прыжками. | «Веревочка под ногами»; «Прыгуны и пятнашки»; эстафеты. | | Выполнять игровые действия. | 20.09 |  |  |
| 4 | Игры с прыжками. | «Удочка»; «Скакуны и бегуны»; «Прыжок за прыжком». | | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач | 27.09 |  |  |
| 5 | Игры для внимания. | «Вороны, воробьи»; «Два Мороза»; «Отгадай по голосу». | | Личностные: Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  Метапредметные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  Предметные: Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | 04.10 |  |  |
| 6 | Игры с мячом. | «Перестрелка»; «Два капитана»; «Точно в цель». | | 18.10 |  |  |
| 7 | Игры с мячом. | «Снайперы»; «Сильный бросок»; эстафеты. | | Моделировать игровые ситуации. | 25.10 |  |  |
| 8 | Игры с лазанием и перелезанием. | «Второй лишний»; «Стрелки»; «Кто точнее?». | | Моделировать игровые ситуации. | 01.11 |  |  |
| 9 | Игры с лазанием и перелезанием. | «Запомни номер»; «Через обручи»; эстафеты. | | Моделировать игровые ситуации. | 08.11 |  |  |
| **Лечебная физическая культура 9 часов** | | | | | | | | |
| 10 | Инструктаж по ТБ. Упражнения для коррекции правильной осанки. | | Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для укреплений мышц спины. | Уметь выполнять комплекс упражнений для укреплений мышц спины. | Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха, включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Метапредметные: характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющего опыта.  Предметные: представления ФК как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. | 14.11 |  |  |
| 11 | Упражнения для коррекции правильной осанки. | | Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для укреплений мышц спины. | Уметь выполнять комплекс упражнений для укреплений мышц спины. | 21.11 |  |  |
| 12 | Упражнения в «вытяжении». Игра «Замри». | | Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для развития гибкости мышц спины. | Уметь выполнять упражнений для развития гибкости мышц спины. | 28.11 |  |  |
| 13 | Упражнения в «вытяжении». Игра «Мяч в кругу». | | Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для развития гибкости мышц спины. Игра «Мяч в кругу» | Уметь выполнять упражнений для развития гибкости мышц спины. | 05..12 |  |  |
| 14 | Упражнения для укрепления мышц живота. Игра «Совушка». | | Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Игра «Совушка». | Уметь самостоятельно выполнять упражнения. | 12.12 |  |  |
| 15 | Упражнения для укрепления мышц живота. Игра «Салки». | | Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Игра «Салки». | Уметь выполнять упражнений для мышц живота | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные: оказание посильной помощи и моральной поддержки  сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | 19.12 |  |  |
| 16 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра «Вышибалы». | | Правила выполнения упражнения для развития брюшного пресса. Игра «Вышибалы». | Уметь правильно выполнять упражнений для развития брюшного пресса. | 26.01 |  |  |
| 17 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра «Вышибалы». | | Правила выполнения упражнения для развития брюшного пресса. Игра «Вышибалы». | Уметь правильно выполнять упражнений для развития брюшного пресса. | 09.01 |  |  |
| 18 | Упражнения для укрепления мышц спины. Игра на внимательность. | | Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Игра на внимательность. | Уметь правильно выполнять упражнений для спины. | 16.01 |  |  |
| **Волейбол 8 часов** | | | | | | | | |
| 19 | Обучение стойкам и перемещениям. | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения. Передвижения заданными способами; из разных исходных положений; по звуковому или зрительному сигналу. Эстафета с предметами. | | Осваивать технику. Соблюдать технику безопасности. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные: объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их | 14.01 |  |  |
| 20 | Обучение техники бросков и ловли мяча. | Стойки и перемещения. Подбрасывание мяча вверх и ловля. Броски мяча сверху партнеру, о пол, стену и ловля после отскока. Игра «Передал, садись». | | Осваивать технику бросков и ловли мяча. | 07.02 |  |  |
| 21 | Закрепление техники бросков и ловли мяча. | Стойки и перемещения. Подбрасывание мяча вверх и ловля. Броски мяча сверху партнеру, о пол, стену и ловля после отскока. Игра «Мяч водящему». | | Осваивать технику бросков и ловли мяча. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные: объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их | 14.02 |  |  |
| 22 | Ознакомление с техникой верхней передачи. | Имитация передачи с мячом и без. Положение кистей на мяч. Передача над собой; после отскока. Передача о стену; в парах. Игра «Салки с мячом». | | Осваивать технику верхней передачи. | 28.02 |  |  |
| 23 | Повторение техники верхней передачи. | Имитация передачи с мячом и без. Положение кистей на мяч. Передача над собой; после отскока. Передача о стену; в парах. Игра «Пятнашки». | | Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные: объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их | 07.03 |  |  |
| 24 | Ознакомление с техникой приема мяча снизу. | Имитация. Прием после подбрасывание, после отскока о пол, стену. Эстафеты. | | Осваивать технику приема мяча снизу | 14.03 |  |  |
| 25 | Повторение техники приема мяча снизу. | Имитация. Прием после подбрасывание, после отскока о пол, стену. Игра «У кого меньше мячей». | | Осваивать технику приема мяча снизу | 21.03 |  |  |
| 26 | Закрепление техники приема и передачи мяча. | Прием и передача мяча в парах. Игры-эстафеты. | | Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. | 28.03 |  |  |
| **Ритмика 8 часов** | | | | | | | | |
| 27 | Элементы асимметричной гимнастики. | Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, | | Развивать координацию, память и внимание; умения “читать” движения; увеличить степень подвижности суставов и укрепить мышечный аппарат. | Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении проявленных целей.  Метапредметные: характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные: объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | 04.04 |  |  |
| 28 | Разучивание разминки. | Упражнения для развития чувства темпа и ритма; упражнения, регулирующие мышечный тонус. Партерные упражнения (растяжка на ковриках) | | Снижение мышечного напряжения, перераспределение мышечного напряжения, воспитание пластичности движений. | 11.04 |  |  |
| 29 | Импровизация и актёрское мастерство. | Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «ветерок и ветер», «клоуны», «жонглёры», «кузнецы». | | Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; ■ ч  соотносить темп движений с темпом музыкального про­изведения;  выполнять игровые и плясовые движения. | Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Метапредметные: оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами образцами.  Предметные: представление ФК как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. | 18.04 |  |  |
| 30 | Импровизация и актёрское мастерство. | Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «ветерок и ветер», «клоуны», «жонглёры», «кузнецы». | | 25.04 |  |  |
| 31 | Современный танец. | Владение техникой джазового танца позволяет глубже выражать эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека. | | Знать основы овладения техникой джаз-танца; | 02.05 |  |  |
| 32 | Современный танец. | Знать основы овладения техникой джаз-танца; | Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Метапредметные: оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами образцами.  Предметные: представление ФК как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. | 16.05 |  |  |
| 33 | Современный танец. | 23.05 |  |  |
| 34 | Музыкально-ритмические игры | Упражнения, развивающие выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов. | | Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.  Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений. | 30.05 |  |  |

**7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Пособие для учителя:

- В.И.Лях Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников для 1-4 классов пособие для учителей общеобразовательных учреждений, М. 2011г.;

- Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б.Кофман.-М.,2000г.;

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э.Найминова.-М., 2001г.;

- Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: Книга для учителя. М.: Издательство «Первое сентября», 2003  
- Г.П.Попова Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. –Волгоград: Учитель, 2008

- В.Г.Чайцев. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. –М.: АРКТИ, 2007

- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий /Физкультурно-оздоровительная работа в школе. –М.,2003

- П.И.Ключник, М.Б.Мусакаев/Комбинированные эстафеты и подвижные игры в системе подготовки юных баскетболистов. Учебное пособие. Стерлитамак, 2012

- Спорт в школе/ И.П.Космина, А.П.Паршикова, Ю.П.Пузыря. –М., 2003

- Журнал «Физическая культура в школе»

- Подвижные игры: учебное пособие для студентов и ссузов физической культуры. –М.: СпортАкадемПресс, 2002

- Поурочные разработки ФК. 1 класс. –М.: ВАКО, 2013. А.Ю.Патрикеев. к УМК В.И.Ляха («Школа России»).

- Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И.Ляха /Р.Р.Хайрутдинов. –Волгоград: Учитель, 2013

Литература для учащихся:

\_ В.И.Лях учебник по физической культуре для 1-4 классов. –М.: Просвещение, 2012