

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр № 11»**

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
школы
Протокол №1 от 29 августа 2014 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №11»
приказ № 121
от 29 августа 2014 г.



ПРИНЯТЫ
изменения программы
решением педагогического
совета
протокол №1 от 12.09.2014г.

СОГЛАСОВАНЫ
изменения программы
Советом учреждения
протокол №1 от
12.09.2014г.

УТВЕРЖДЕНА
изменения программы
приказом директора
МБОУ «Образовательный
центр №11»
Приказ № 01 от 12.09.2014 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

физическая культура

*составлена на основе концепции УМК «Развивающая система Л.В.Занкова»
и авторской программы по физической культуре Шаулина В.Н*

начальное общее образование
1-4 класс

Учитель:
Доментий Елена Александровна
Год составления программы: 2014
Квалификация: первая
Педагогический стаж: 32 года

Череповец

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 1012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 № 373, с последующими изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки РФ от 28.11.2010 года № 1241);
- Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 24.12.2010 № 2080 или приказ Министерства образования и науки РФ № 2885 от 27.12.2011);
- концепция УМК «Развивающая система Л.В.Занкова»,
- авторская программа по физической культуре Шаулина В.Н. с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младших школьников умения учиться.
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ №11»

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе программы начального общего образования. Система Л. В. Занкова / Сост. Н. В. Нечаева, С.В. Сабина.- Ч.2 Самара: Издательский дом «Фёдоров», 2011, авторской программы В.Н. Шаулина и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 года.

Программа обеспечена учебником В.Н. Шаулин Физическая культура: Учебник для 1-4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.

Цель рабочей программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

– воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Текущий контроль по Физической культуре осуществляется учителем на текущих уроках в соответствии с учебной программой. Для проведения текущего контроля учитель использует любые формы, предусмотренные рабочей программой по предмету в соответствии с целями и задачами контроля

Промежуточная аттестация по физической культуре осуществляется на основе среднего арифметического четвертных отметок.

II. Общая характеристика учебного предмета.

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

В соответствии с концептуальными положениями системы развивающего обучения Л.В. Занкова определены следующие принципы ведения курса:

Систематичность в обучении. Л.В. Занков отмечал, что соотношение целого и составляющих его частей, а также взаимосвязь его частей играют значительную роль в различных областях практической деятельности людей. «Логический порядок», или «логическое расположение» частей учебного предмета, определяется системой или логикой данной науки, преподаваемой в школе. Системность в обучении, расписанная в трудах Л.В. Занкова, тесно перекликается с принципом непрерывности в физическом воспитании, который раскрывается в следующих основных положениях:

1. Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений. В трудах Л.В. Занкова отмечено, что вопрос последовательности или «порядка хода деятельности учителя и учащихся», - это вопрос развертывания учебной работы во времени.

2. Постоянная преемственность эффекта занятий, систематичность. Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними в целях исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

3. Целостность обучения. В основу системы развивающего обучения Л.В. Занкова положена идея максимальной эффективности обучения для общего развития школьника. Благодаря дидактическим принципам Л.В. Занкова у детей формируется внутреннее побуждение к учению. Они испытывают удовлетворение от интенсивной умственной работы, рады выполнять трудные задания, как бы идут навстречу тому новому, что предстоит узнать. В физическом воспитании назначение принципа сознательности и

активности тоже состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребность к физкультурно-спортивной деятельности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

Ш. Место в учебном плане.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. 1 класс - 99 часов, 2 класс - 102 часов, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа.

IV. Ценностные ориентиры.

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

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

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

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

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования 2009 г., и концептуальными положениями системы развивающего обучения у

выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

– основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю;

– интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

– способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

– эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;

– чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

– основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;

– уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

– представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;

– формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

– установка на здоровый образ жизни;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

– первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

– понимания значения физической культуры в жизни человека;

– первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

– представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

– представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самообороны;

– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;

– адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

–устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

–осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

–принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

–принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;

–принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

–планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

–осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

–оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

–адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

–проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

–вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

–различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

–вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

–оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

–проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

–самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;

–осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

–проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

–осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

–использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

–осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

–читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

–строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

–ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

–осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

–осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

–осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

–осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

–осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

–осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

–самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

–произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

–анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

–выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

–адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

–использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

–допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

–разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

–отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

–договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

–контролировать свои действия в коллективной работе;

–во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

–следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

–контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

–соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

–учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

–при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

–аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

–продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

–последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

–задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

–осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

–организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);

–соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

–ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;

–характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

–раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

–планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

–выявлять связь физической культуры с трудом

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

–организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

–измерять показатели физического развития и физической подготовленности;

–вести систематические наблюдения за их динамикой;

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

VI. Содержание учебного курса.

Теоретический материал. Знания о физической культуре.(25ч)

Понятия о физической культуре. (4ч)

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий. (4ч)

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Общие правила плавания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.(4ч)

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи (4ч.)

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма. (4ч)

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах. (2ч.)

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.(3ч.)

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Практический материал.

Физическое совершенствование (380ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. (23ч.)

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность. (357ч.)

в том числе:

-легкая атлетика (75ч.)

Бег. Общие правила для всех видов бег.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

-гимнастика с основами акробатики.(96ч.)

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

лыжная подготовка .(72ч.)

Ходьба ступающим шагом без палок.

Ходьба скользящим шагом без палок.

Попеременный двухшажный ход.

Подъем «полуелочкой».

Подъем «лесенкой».

Спуск.

Торможение «плугом».

-плавание. (33ч.) (при наличии материально-технической базы.)

Упражнения для самостоятельных занятий по плаванию. Виды заданий: присед под водой, присед под водой в парах, присед под водой с выдохом, «поплавок», «медуза», «стрела». Дыхательное упражнение «горячий чай».

Работа рук и ног. Упражнения «фонтан» и «мельница».

Техника плавания кролем на груди: положение тела, движения ног, движения рук, согласованность движения рук и ног, дыхание.

Техника плавания кролем на спине: положение тела, движение ног, движения рук, согласование движений рук и ног, дыхание.

-подвижные игры (81 ч.)

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

VII. Календарно-тематическое планирование

(см. Приложение)

VIII . Материально-техническое обеспечение

учебного предмета.

1. Работа по данному курсу обеспечивается УМК, а также дополнительной литературой:

• Физическая культура: Учебник для 1-4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.: ил.

• Лях В. И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1—4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2010г.

2. Специфическое оборудование:

– спортивный зал,

– спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;

– спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки.

3. Электронно-программное обеспечение (по возможности):

– компьютер;

– презентационное оборудование;

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура

1 класс 99 часов

№ п.п		Кол-во часов	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1.	1 четверть. Легкая атлетика 18 часов + Подвижные игры 8	1	Основы знаний по физической культуре. Инструктаж по ТБ	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
2.		1	Подготовка к занятиям – разминка. Зарядка	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток	
3.		1	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Повторение правил безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале. Беседа о правильном дыхании при ходьбе и беге.	

4.	1	Зарядка. Основные правила зарядки.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	
5.	1	Прыжки в длину с места (техника выполнения прыжка)	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
6.	1	Игра «Перестрелка»	Обучение метанию и ловле (удары мяча о пол и ловля; метание малого мяча на заданное расстояние). Развитие силы рук в упоре о стену.	
7.	1	Бег с высоким подниманием бедра. Формирование осанки.	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	
8.	1	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места	Закрепление техники выполнения прыжков в длину с места. Закрепление навыков выполнения ходьбы и бега.	
9.	1	Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	Выражать свое мнение о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся.	
10	1	Челночный бег. Дыхание при выполнении физических упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	

11	1	Различные виды бега.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
12	1	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Участвовать в спортивных эстафетах	
13	1	Формирование навыков выполнения прыжков.	Совершенствование навыков выполнения комплекса физических упражнений для формирования правильной осанки в движении. Формирование навыков выполнения прыжков (эстафета – кто выше, кто дальше, кто быстрее). Развивать выносливость (длительный бег). Развитие силы рук (сгибание-разгибание рук в опоре о стену).	
14	1	Прыжки на месте. Развитие силы рук.	Совершенствование навыков выполнения комплекса физических упражнений для формирования правильной осанки в движении. Формирование навыков выполнения прыжков (эстафета – кто выше, кто дальше, кто быстрее). Развивать выносливость (длительный бег). Развитие силы рук (сгибание-разгибание рук в опоре о стену).	

15	1	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
16	1	Метание малого мяча из разного положения, разноименными способами.	Ознакомление с техникой метания набивного мяча из положения сидя из-за головы.	
17	1	Совершенствование навыков построения и перестроения.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	
18	1	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
19	1	Метание большого мяча по горизонтальной и вертикальной линиям.	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	

20	1	Совершенствование навыков прыжков и метания.	Совершенствование навыков прыжков и метания. Развитие координации движений в пространстве (бег с изменениями движения по сигналу, прыжки с места в длину в квадраты). Развитие силы рук.	
21	1	Передвижение в колонне по одному, по два, по три, на разные ориентиры.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	
22	1	Игры «Салки». «Салки с «домиком»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
23	1	Подбрасывание и ловля мяча	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.	
24	1	Прыжок в длину с разбега	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	

25	2 четверть. Гимнастика 6 часов + Подвижные игры 15 ч асов.	1	Прыжок через скакалку	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	
26		1	Прыжок через скакалку	Осваивать технику прыжковых упражнений.	
27		1	Лазание по наклонной скамейке	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных. Игра «Кто приходил?».	
28		1	Кувырок вперед.	Техника выполнения кувырка вперед в группировке.	
29		1	Стойка на лопатках	Ходьба средним и широким шагом. Ходьба на носках, сохраняя осанку. Бег в медленном темпе. Выполнение строевых команд. Стойка на лопатках согнув ноги.	
30		1	Стойка на лопатка. Кувырок вперёд.	Отрабатывать технику выполнения стойки на лопатках и кувырка вперёд	
31		1	Кувырок в сторону в группировке. Перелезание через коня.	Совершенствование навыка перелезания через коня. Техника выполнения кувырка в сторону	
32		1	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища.	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища.	

33	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Совершенствование техники выполнение упражнений комплекса ОРУ на месте для развития координации движений	
34	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	Упражнения с мячом. Совершенствование техники ведения мяча на месте	
35	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Упражнения с мячом. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте и в шаге.	
36	1	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя руками от груди и из-за головы.	Формирование представлений о закаливании в повседневной жизни (беседа).	
37	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Формирование навыка ходьбы и бега (ходьба приставными шагами влево-вправо; с закрытыми глазами). Совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча.	
38	1	Ведение мяча на месте и в ходьбе.	Упражнения с мячом. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте и в шаге.	
39	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Упражнения с мячом. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте и в шаге.	
40	1	Повторение инструктажа по ТБ. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.	Упражнения с мячом. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте и	

			в шаге.	
41	1	Развитие скоростно-силовых способностей	Обучение метанию и ловле (удары мяча о пол и ловля; метание малого мяча на заданное расстояние). Развитие силы рук в упоре о стену.	
42	1	Волейбол. Ловля мяча двумя руками. Элементы игры.	Беседа о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся. Формирование навыка выполнения строевых упражнений. Эстафеты.	
43	1	Волейбол. Ловля мяча двумя руками. Элементы игры.	Беседа о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся. Формирование навыка выполнения строевых упражнений. Эстафеты.	
44	1	Волейбол. Ловля мяча двумя руками. Элементы игры.	Обучение метанию и ловле (удары мяча о пол и ловля; метание малого мяча на заданное расстояние). Развитие силы рук в упоре о стену.	
45	1	Элементы игры в волейбол	Обучение метанию и ловле (удары мяча о пол и ловля; метание малого мяча на заданное расстояние).	
46	1	Элементы игры в волейбол	Обучение метанию и ловле (удары мяча о пол и ловля; метание малого мяча на заданное расстояние).	
47	3 че TB	1	Техника безопасности на уроках лыжной	Формировать представления о правилах

		подготовки. Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж.	безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями зимой на улице	
48	1	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах, техника ступающего шага. Игра «Снежное царство»	Ознакомить с техникой ступающего шага	
49	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Игра «Смелые воробышки»	Учить передвижению на лыжах ступающим шагом, безопасному падению на лыжне и горке.	
50	1	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах скользящим шагом	Учить передвижению на лыжах ступающим шагом	
51	1	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом без палок и с палками.	Отрабатывать технику передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками и без палок.	
52	1	Ознакомление с поворотом переступанием вокруг носков лыж. Игра «Сбей колпак».	Учить технике поворота переступанием вокруг носков лыж; познакомить с требованиями к температурному режиму и понятием «обморожение»	
53	1	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. Игра «Дед Мороз»	Формировать представление о правильном исходном положении при выполнении подъёмов лесенкой и полужёлочкой и спусков со склона.	

54	1	Закрепление техники подъёма и спуска на лыжах. Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом. Игра «Меткий стрелок»	Передвигаться скользящим шагом с палками; повторить правила техники безопасности при передвижении на лыжах	
55	1	Спуски со склона в высокой и низкой стойке. Игры «Подними», «Два Мороза»	Упражняться в правильном выполнении спусков и подъёмов; выработка силы, ловкости, выносливости.	
56	1	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков. Игра «Точно в круг»	Отработка техники подъёмов и спусков со склона; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.	
57	1	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков. Игра «Дед Мороз»	Отработка техники подъёмов и спусков со склона; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.	
58	1	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «Ледяная фигура»	Закрепление техники передвижения по дистанции с равномерной скоростью; воспитывать выносливость, ловкость, силу	
59	1	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «Мороз – Красный нос»	Закрепление техники передвижения по дистанции с равномерной скоростью; воспитывать выносливость, ловкость, силу	

60	1	Спуски со склона в высокой и низкой стойке.	Отработка техники подъёмов и спусков со склона;	
61	1	Ходьба по лыжне с равномерной скоростью. Игра «Побели»	Закрепление техники передвижения по дистанции с равномерной скоростью; воспитывать выносливость, ловкость, силу	
62	1	Ходьба по лыжне с равномерной скоростью. Игра «Гонки санок»	Закрепление техники передвижения по дистанции с равномерной скоростью; воспитывать выносливость, ловкость, силу.	
63	1	Лыжная эстафета.	Воспитывать коллективизм, чувство ответственности перед классом	
64	1	Урок подвижных игр: «Пингвины», «Воротики», «Перебежки со снежками», «Подними предмет», «Снежные круги»	Закрепить арсенал двигательных умений и навыков, формировать умение взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.	

65	1	Передвижение на лыжах до 1 км.	Показать практические умения передвижения на лыжах	
66	1	Разучивание акробатических упражнений.	Формирование навыка ходьбы и бега. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений. Техника ведения мяча на месте и в шаге.	
67	1	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия	Беседа о требованиях к одежде для занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. Поддержание определенной позы определенное время. Ведение баскетбольного мяча в шаге.	
68	1	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений	Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	
69	1	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений	Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	

70	1	Формирование навыков лазания и перелезания	Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках по горизонтальной скамейке в положении лежа на животе и бедрах.	
71	1	Развитие гибкости, статического и динамического развития	Совершенствование навыков метания, лазания и перелезания. Развитие гибкости.	
72	1	Ходьба и бег парами. Бег змейкой.	Беседа о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся. Ходьба и бег парами. Бег змейкой.	
73	1	Ходьба и бег парами. Бег змейкой.	Беседа о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся. Ходьба и бег парами. Бег змейкой.	
74	1	Выполнение упражнений в равновесии с закрытыми глазами	Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	

75	1	Кувырок с закрытыми глазами	Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	
76	1	Висы на согнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине	Подтягивание на низкой перекладине.	
77	1	Висы на согнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине	Подтягивание на низкой перекладине.	
78	1	Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту	Совершенствование прыжков в высоту, метания мяча и бега.	
79	1	Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м	Совершенствование техники челночного бега 3x10м. Наклон туловища сидя на полу.	
80	1	Круговая тренировка с индивидуальным подходом	Совершенствование техники челночного бега 3x10м. Наклон туловища сидя на полу.	
81	1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега	Техника выполнения прыжка Совершенствование навыков бега, прыжков, упражнений в равновесии. Эстафета «Космонавты»	

82	1	Прыжок в высоту с прямого разбега	Техника выполнения прыжка Совершенствование навыков бега, прыжков, упражнений в равновесии.	
83	1	Бег с высокого старта	Бег на месте. Бег на 30 м с высокого старта. Игра в футбол	
84	1	Метание малого мяча на точность с места	Формирование правильного движения руки при метании мяча на точность в парах.	
85	1	Метание малого мяча на дальность с места	Формирование правильного движения руки при метании мяча на дальность в парах.	
86	1	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни. Совершенствование навыков прыжков	
87	1	Учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию	Беседа о мерах избежания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями. Тестирование по прыжкам в длину с места, по подтягиванию (для мальчиков).	
88	1	Учет по прыжкам в длину с разбега	Развитие выносливости в медленном беге до 4 мин. в сочетании с ходьбой. Совершенствование техники метания мяча в парах на дальность с места. Учет умений по прыжкам в длину с разбега в 5-7 м.	
89	1	Учет по бегу на 30 м.	Совершенствование техники выполнения прыжков. Развитие выносливости. Развитие	

			быстроты движений ногами. Тестирование по бегу на 30 м.	
90	1	Как устроен человек. Скелет человека.	Беседа. Подвижные игры.	
91	1	Комплексы утренней гимнастики	Беседа о закаливании весной-летом. Беседа о положительном влиянии здорового образа жизни на успехи в учебе.	
92	1	Правила оказания первой помощи	Правила оказания первой помощи	
93	1	Подвижные игры на воздухе.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
94	1	Бег 1000 м. Прыжки через короткую скакалку. Игра «У медведя во бору»	Познакомить с правилами поведения на воде; подвести итоги учебного года, определить уровень подготовленности уч-ся к 3 классу; развивать ловкость, коростную выносливость.	
95	1	Правила поведения на воде. Игры «Гуси-лебеди», «Успей убежать», «Передал – садись»	Совершенствовать умения и навыки в метании и ловле мяча, в прыжках и беге;	
96	1	Игры «Выбей мяч из круга», «Переселение лягушек», «Гонки тройками», «Перетягивание каната»	Совершенствовать умения и навыки в метании и ловле мяча, в прыжках и беге; воспитывать целеустремлённость и желание быть лидером;	
97	1	Поход по родному краю. Игры «Выбей мяч из	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	

		круга», «Переселение лягушек»	подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
98	1	«Гонки тройками», «Перетягивание каната»	Подведение итогов четверти и года.	
99	1	Обобщение изученного за год.	Получить летнее задание	

Физическая культура

2 класс 102 часа

№ п/п	№	Тема урока	Характеристика видов деятельности	Тип урока	Вид контроля	Применение ИКТ	
1	1	Инструктаж по ТБ Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Вводный	Текущий		
2	2	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м) Челночный бег 3х5м. Игра «Пятнашки»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Комплексный	Текущий		
3	3	Челночный бег 3х10м. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Комплексный	Текущий		

4	4	Проверка физических данных: Бег 30м,учет . Бег с ускорением Игра «Вызов номеров»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Комплексный	Фиксирован ие результата		
5	5	Проверка физических данных. Бег 60 м <i>учет</i> Разновидности ходьбы. Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Комплексный	Фиксирован ие результата		
6	6	Проверка физических данных. Прыжок с места Прыжки с поворотом на 180 ⁰ . . Игра «К своим флажкам».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках	Изучение нового материала	Текущий		
7	7	Проверка физических данных Бросок набивного мяча Челночный бег Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Комплексный	Текущий		
8	8	Проверка физических данных. Подтягивание на перекладине, наклон туловища из положения сидя. Эстафеты. Игра «К своим флажкам».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках	Учетный	Фиксирован ие результата		
9	9	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Защита укрепления»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Изучение нового материала	Текущий		
10	10	Метания малого мяча в вертикальную цель (учет) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. Игра «Защита укрепления».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места	Учетный	Фиксирован ие результата		
11	11	Прыжок с высоты (до 40 см). Челночный бег Игра «Прыгающие	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках;	Комплексный	Текущий		

		воробушки». Эстафеты	правильно приземляться				
12	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Игры «К своим флажкам» « Два Мороза»Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться	Учетный	Фиксирован ие результата		
13	2	. Развитие скоростно- силовых способностей Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
14	3	Развитие скоростно- силовых способностей Игры « Прыжки по полоскам», « Попади в мяч». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
15	4	Развитие скоростно- силовых способностей Игры «Гуси- лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
16	5	. Развитие скоростно- силовых способностей Игры « Веребочка под ногами» «Вызов номеров». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплексный	Текущий		
17	6	Развитие скоростно- силовых способностей Игры « Птицы в клетке ». «Конники-спортсмены» Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплексный	Текущий		
18	7	Развитие скоростно- силовых способностей Игры «Западня», « Салки на одной ноге». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплексный	Текущий		
19	8	Развитие скоростно- силовых способностей Игры « Прыжки по полоскам», « Попади в цель». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплексный	Текущий		
20	9	Развитие скоростно- силовых способностей Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплексный	Текущий		

21	10	Развитие скоростно- силовых способностей Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплексный	Текущий		
22	11	Развитие скоростно- силовых способностей Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплексный	Текущий		
23	12	Развитие скоростно- силовых способностей Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплексный	Текущий		
24	13	Развитие скоростно- силовых способностей Игры « К своим флажкам», « Два Мороза». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплексный	Текущий		
			<i>Гимнастика.(23 ч.)</i>				
25	1	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Изучение нового материала	Текущий		
26	2	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Совершенство вание	Текущий		
27	3	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, Подвижная игра «Фигуры»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Техника исполнения	Учетный		
28	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Учет стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Подвижная игра « Светофор»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Совершенство вание	Текущий		

29	5	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам Вис лежа и стоя Игра «Змейка». Учет стойки на лопатках,	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Техника исполнения	Учетный		
30	6	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентиром. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка» «Светофор»	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Изучение нового материала	Текущий		
31	7	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. Игра «Слушай сигнал»	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Совершенство вание	Текущий		
32	8	Выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!». Учет в висе спиной к гимнастической скамейке, поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал»	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Техника исполнения	Учетный		
33	9	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка»	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Текущий		
34	10	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лежа на животе Игра «Иголочка и ниточка»	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату;	Изучение нового материала	Текущий		
35	11	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка»	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату;	Совершенство вание	Текущий		
36	12	Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Слушай меня»	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату;	Комплексный	Текущий		

37	13	Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал»	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату;	Комплексный	Текущий		
38	14	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор»	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату;	Комплексный	Учетный		
39	15	Лазание по канату. Перелезание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Игры	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату;	Комплексный	Текущий		
40	16	Лазание по канату. Перелезание через горку матов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату;	Комплексный	Текущий		
41	17	. Разучивание шага с прискоком, приставные шаги. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Игры	<i>Уметь:</i> выполнять танцевальные упражнения	Комплексный	Учетный		
42	18	Шаги с прискоком, приставные шаги. Шаг галопа в сторону. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках Игры	<i>Уметь:</i> выполнять танцевальные упражнения	Изучение комплексного материала	Текущий		
43	19	Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук Игры	<i>Уметь:</i> выполнять танцевальные упражнения	Комплексный	Текущий		
44	20	Комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук Игры	<i>Уметь:</i> выполнять танцевальные упражнения	Комплексный	Текущий		
45	21	Учет комбинация из танцевальных элементов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук Игры	<i>Уметь:</i> выполнять танцевальные упражнения	Комплексный	Учетный		

46	22	Шаги с прискоком приставные шаги шаг галопаповороты. Сочетание движения ног, туловища, с одноименными движениями рук. Игры					
47	23	Подведение итогов 2- четверти. Игры по выбору учащихся	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
48	1	Инструктаж по Т.Б. Построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег с надеванию креплений. Разучивание ступающего шага.	<i>Уметь:</i> подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами	Изучение нового материала	Текущий	Презентация (Лыжный спорт в России)	
49	2	Построение с лыжами.(повторение) Закрепление ступающего шага.	<i>Уметь:</i> подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами	Комплексный	Текущий		
50	3	Совершенствование ступающего шага. Разучивание поворотов переступанием.	<i>Уметь:</i> выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Комплексный	Текущий		
51	4	Разучивание одноопорному скольжению. Закрепление поворотов переступанием Учет скользящего шага	<i>Уметь:</i> выполнять команды учителя, передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Комплексный	Текущий	ИКТ	
52	5	Разучивание подъема и спуска под уклон. Совершенствование скользящего шага	<i>Уметь:</i> выполнять спуски в низкой стойке и подъемы ступающим шагом	Комплексный	Текущий		
53	6	Закрепление подъема и спуска под уклон. Совершенствование скользящего шага	<i>Учить:</i> передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Учить движению руками во время скольжения, безопасному падению на лыжне и горке	Комплексный	Текущий		
54	7	Закрепление подъема и спуска под	<i>Закрепить:</i> умения	Комплексный	Учетный		

		уклон. Совершенствование скользящего шага	передвижения на лыжах ступающим шагом без палок				
55	8	Совершенствование скользящего шага с палками. Эстафета с поворотами и передачей палок	<i>Уметь:</i> выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим и скользящими шагами с палками.	Комплексный	Текущий		
56	9	Совершенствование скользящего шага. Эстафета с поворотами и передачей палок	<i>Уметь:</i> выполнять команды учителя, самостоятельно одевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками	Комплексный	Текущий		
57	10	Совершенствование скользящего шага. Эстафета с поворотами и передачей палок	<i>Уметь:</i> выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками	Комплексный	Текущий		
58	11	Совершенствование скользящего шага. Эстафета с поворотами и передачей палок	<i>Закрепить:</i> знания и представления о правилах безопасности при передвижении на лыжах.	Комплексный	Текущий		
59	12	Совершенствование скользящего шага Игра «Смелее с горки».	<i>Уметь:</i> передвигаться в равномерном темпе, знать понятие длинная дистанция.	Фиксированное результата	Учетный		
60	13	Урок игр- эстафет с этапом 50м, без палок и с палками	<i>Уметь:</i> правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками и без палок.	Комплексный	Текущий		
61	14	Соревнование на дистанции 500м.	<i>Уметь:</i> передвигаться в равномерном темпе, знать понятие длинная дистанция.	Комплексный	Учетный		
62	15	Совершенствование скользящего шага с палками.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающими и скользящими	Комплексный	Текущий		

			шагами с палками				
63	16	Игры с этапом 50м без палок и с палками.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками	Комплексный	Текущий		
64	17	Совершенствование на дистанции 1000м	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками				
65	18	Совершенствование скользящего шага с палками. Эстафета круговая	<i>Уметь:</i> передвигаться в равномерном темпе, знать понятие длинная дистанция				
66	19	Совершенствование скользящего шага с палками. Эстафета круговая					
67	1	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
68	2	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно- силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
69	3	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
70	4	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
71	5	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
72	6	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		

73	7	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
74	8	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
75	9	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
76	10	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
77	11	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
78	12	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		
79	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Изучение нового материала	Текущий		
80	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Комплексный	Текущий		

81	3	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние) в процессе подвижных игр</i>	Комплексный	Текущий		
82	4	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Передал - садись».	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Комплексный	Текущий		
83	5	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). Игра «Мяч - среднему».	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Комплексный	Текущий		
84	6	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). Игра «Мяч соседу».	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Комплексный	Текущий		
85	7	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). Игра «Мяч соседу».	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Комплексный	Текущий		
86	8	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). Игра «Передача мяча в колоннах».	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Комплексный	Текущий		
87	9	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). Игра «Передача мяча в колоннах»	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Комплексный	Текущий		

			игр				
88	10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Комплексный	Текущий		
89	11	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель. Игра «Школа мяча».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Комплексный	Текущий		
90	12	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Комплексный	Текущий		
91	13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Комплексный	Текущий		
92	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Изучение нового материала	Текущий		

93	2	Учет метания малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места	Учетный	Фиксирован ие результата		
94	3	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Комплексный	Текущий		
95	4	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег 3x5. Игра «Пятнашки»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Комплексный	Текущий		
96	5	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10. Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Комплексный	Текущий		
97	6	Проверка физических данных: Бег 30м, 60м, 500м, прыжки с места в длину, бросок набивного мяча, подтягивание(м), сгибание разгибание руг в упоре лежа(д), наклон туловища из положения сидя.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Учетный	Фиксирован ие результата		
98	7	Разновидности ходьбы. Учетный бег с ускорением (60 м). Равномерный бег 3 мин. Игра «Вызов номеров»	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Учетный	Фиксирован ие результата		
99	8	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафета	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках	Изучение нового материала	Текущий		
100	9	Учет прыжка в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках	Учетный	Фиксирован ие результата		
101	10	Учет метания малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании;	Учетный	Фиксирован ие		

		4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	метать различные предметы и мячи на дальность с места		результата		
102	11	Подведение итогов за год. Игры по выбору детей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Комплексный	Текущий		

2.

—