Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа № 48» г. Перми

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНА:

Зам. директора по УВР Приказом директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Г.И. Колбина/ МБОУ «СОШ № 48» г. Перми

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.П. Маланич/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 классы

на 2016 – 2017 учебный год

Составлена

Учителем физической культуры

Бачев С.Е

Г. Пермь, 2016

**Рабочая программа**

**1 классы**

**Пояснительная записка**

**Общая характеристика курса**

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1 классов** МБОУ - СОШ № 48 составлена на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования 2009 г, авторской программы В.И.Ляха. Рабочая программа ФГОС «Физическая культура» – Москва «Просвещение», 2011года. Программа составлена **33 учебных недель из расчёта 2 часа в неделю, всего 66 часов. 33 часа (третий час) «Подвижные игры» преподают классные руководители по своей разработанной программе.**

 Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 04 декабря 2007года №329-Ф3 отмечено, что организация

физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами- 3ч.в неделю**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых *документов:*

-Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре

-ФГОС ООО приказ Мин. образования и науки Р.Ф. от 17.12.2010

-Федеральный закон №1897 о физической культуре и спорту в Р.Ф. от 04.12.2007 ред.21. 04.2011

-Стратегия развития ф.к. и спорта на период до 2020г. От 07.08.2009

-О концепции Федеральнй целевой программы развития образования 2011-2015г.г от 07.02.2011

-Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».авт.В.И.Лях,А.А.Зданевич

-Учебного плана и материально –технической базы общеобразовательной школы № 48 г.Пермь

- Приказ Минобрнауки РФ о введении 3 часа ф.к. от 30.08.2010

- Сборник нормативных документов «Физическая культура» (государственный стандарт)

- Указ президента о возрождении комплекса ГТО в РФ №1740 от 24.03.2014

-У.М.О. :Физическая культура 1-4кл. 5-6кл.7-8кл.9-11кл,под ред.В.И.Лях.7 изд.М.Просвещение 2010

Поурочные разработки по физич.культуре 1-4кл, В.И.Матвеев, Москва «Вако» 2003

Физическая культура 1-4кл,5-6,7-8кл, А.П.Матвеев, Просвещение 2011

Настольная книга учителя физич.культуры, 3 изд.П.А.Киселёв, М. Планета 2013

Физкультура. Тематическое планирование 1-11 кл, К.Р.Мамедов ,Учитель, Волгоград 2009

 Рабочая программа по физической культуре 1класс, А.Ю.Патрикеев, Москва «Вако» 2013

 **Целью:** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

* укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению ,овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

 В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

* умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умение 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.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю. В 1 классе – 66 часов . Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».В данной школе третий урок проводится на улице(в виду отсутствия спорт.зала) по программе «Подвижные игры»

**Вариативная часть** физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

В школе уроки по плаванию не проводятся, т.к. учреждение не имеет в наличии бассейна, поэтому эти часы распределились на изучение элементов спортивных игр . Вариативную часть распределили следующим образом по разделам:

 **1 класс:** на гимнастику с элементами акробатики –16 час; на лыжную подготовку-16час.;на лёгкую атлетику-16час. Элементы спортивных игр ,подвижные игры-12час. Вариативная часть-6час. (+ Подвижные игры-33час.проводят другие педагоги)

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

Данная рабочая программа для обучающихся 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 1 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. **Личностные результаты**
	1. формирование чувства гордости за свою Родину, историю России, осознание своей и наци-ной принадлежности;
	2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
	3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
	4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
	5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
	6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
	7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни.

 **Метапредметные результаты**

* 1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
	2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
	3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
	4. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, с содержанием конкретного учебного предмета
1. **Предметные результаты**
	1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
	2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
	3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Планируемые результаты**

По окончании 1 класса обучающиеся должны **уметь:**

 - планировать(с помощью родителей и учителя) занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать

средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития о.ф.к.

 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования,

 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

 - выполнять технические действия из базовых видов спорта(лёгкая атлетика, лыжные гонки, подвижные игры с элементами спорт.игр), применять их в игровой и соревновательной деятельности;

 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

 **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оцениваются по 5 б. системе, но условными знаками или словесно.

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

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

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

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

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

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

 **Физическая культура** как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

 **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

 **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

 Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

 **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

 **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

 **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

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

**Физическое совершенствование**

 **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

 **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

 ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

 *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперёд.

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

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

 *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

 *Физические упражнения силового характера и с отягощениями:* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперёд и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднимание туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре, упражнения с малыми гантелями (0,5-1кг) в положение сидя и лёжа, упражнения с амортизаторами.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалкой.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег (3x10м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м).Кроссовый бег с ходьбой,преодолением препятствий.

*Прыжковые упражнения:* на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места и небольшого разбега ; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

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

 **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

 *На материале раздела «Спортивные игры»:*

 *Футбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (перемещения), удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удары, двухсторонняя игра; подвижные игры на материале футбола.

 *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

 *Пионербол и волейбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**Лыжные гонки**

 *Передвижение на лыжах:* по накатанной лыжне и свежему снегу,( передвижение скользящим шагом) попеременным двухшажным ходом; разновидности поворотов на месте; спуски в стойке (низкая и высокая); подъёмы («лесенкой», ступающим шагом, «полуёлочкой»); торможение. Ходьба с равномерной скоростью до 1-2км. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.

 **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

**Знать и иметь представление:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья
* и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**Уметь:**

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование
* правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и
* физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами
* выполнять строевые упражнения;
* **демонстрировать** уровень физической подготовленности для обучающихся 1 класса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| Подтягивание в висе (раз)  | 4 | 2 | 1 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа (раз)  |  |  |  | 12 | 8 | 2 |
| Прыжок в длину с места | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| Бег 30 м | 6.4 | 6.9 | 7.0 | 6.8 | 7.4 | 7.9 |
| Бег 60 м | 10,9 | 11,4 | 12,0 | 11,2 | 11,6 | 12,5 |
| Челноч-й бег3х10м;4х9м | 9.911,3 | 10.812,5 | 11.213,2 | 10.212,1 | 11.312,8 | 11.714.0 |
| Подъем туловища за 30 сек., 1мин. | 1530 | 1226 | 1018 | 1418 | 1115 | 913 |
| Прыжки ч\зскакалку1мин 30сек. | 3215 | 2812 | 1510 | 4018 | 3014 | 20 10 |
| Наклон вперёд сидя (см) | 9 | 3 | 1 | 12,5 | 6 | 2 |
| Метание м\м 150г (м) | 16 | 14 | 10 | 12 | 9 | 6 |
| 6-минутный бег (м) | 1200 | 1100 | 1000 | 1050 | 950 | 850 |
| Бег 1000 мПрыжок вдлину с места.Прыжок в высоту(см)Прыжок в длину с разб.Ходьба на лыжах до1км. | Без учета времени130см. 115см. 105см. 120см. 105см. 95см. 70 60 50 70 60 50220см. 200см. 160см. 200см. 150см. 120см. Без учёта времени |

**Тематическое планирование учебного материала для обучающихся 1 класса. (33учебных недель, 2 часа в неделю, 66 часов в год) на 2014-2015 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
|  **1 класс четверть**  |
| **За год 1**  | **2 3 4**  |
| I | Базовая часть | **60 15** | **15 15 15**  |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2. | Развитие двигательных качеств | В процессе каждого урока |
| 3. | Легкая атлетика  | 16 11 |  5 |
| 4. |  Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |
| 5. | Лыжная подготовка | 15 |  15 |
| 6. | Элементы спорт .игр | 6 3 |  5 |
| 7. | Подвижные игры | 6 2  |  5  |
|  |  |  |  |
| I1.2. | Вариативная частьОфпМатериал по выбору школы,обучающихся,учителя | 6 13 3 1  | 1 3 1 2 11 1 |
|  | Всего: | 66 16 | 16 18 16 |

  **Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре**

**1 класс 2 ч. в неделю 66 ч. в год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела** |  **1 ЧЕТВЕРТЬ-16час. Легкая атлетика( бег,ходьба ,прыжки,метания)-11час.,элементы спорт.игр ,подвижные игры-5час.** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| **№ урока** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Дата план\факт**  | 1-5сен. | 1-5 сен. | 8-12сен. | 8-12 сен | 15-19сен. | 15-19 сен. |
| **Тема урока** | Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физичес-кой культуры.Правила безоп-ти на уроках легкой атлетики и п\и. | История и развитие легкой атлетики.Режим дня и личная гигиена человека. Техника бега по прямой. Ходьба и бег.Эстафеты. | Физич.культура, как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреп.здоровья человека. Техникабега по прямой. | Разновидности ходьбы и бега с изменением направления,скорости, длины и высоты шага. Эстафетный бег. | Бег на короткие дистанции. Техника метания(мяч,кегля) Метание м\м в цель, на дальность.  | Бег на средние и длинные дист. Техника метания(мяч,кегля) Метание м\м в цель, на дальность |
| **Деятельность обучающихся** |  Т/Б при занятиях легкой атлетикой ,Спротивными и подвижными играми. Знакомство со спортивными сооружениями в школе (спортивный зал , спорт.площ.).Объяснить правила поведения и т\б во время занятий ФК.Обучение привет-я,построения,выполнения основных команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» и поворотов на месте: «Направо!», «Налево!», ОРУ на месте.п\и на вним. |  Закрепление построения «В одну шеренгу,колонну,круг» и основных команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно! Разойдись!». Игра для освоения «Кто быстрей и прав.» Поместамповороты напр.налево.Равномерный бег по кругу, разновидности ходьбы, ОРУ.Обучение техники ходьбы и бега по прямой ,«змейкой». .Беговые эстафеты (правильная передача рукой и предмета.Беседа о режиме дна и личной гигиене. |  Сов – ние построения «В одну шеренгу» и основных команд, повороты.Обучение расчёта на первый – второйЗакрепление техники ходьбы и бега «змейкой».Равномерный бег по кругу, разновидности ходьбы, ОРУ в кругу: «На вытянутые руки!». Закрепление техники бега по прямой+правильное дыхание во время бега. Беговые эстафеты для закрепления бега по прямой.П\И. «Водяной»  |  Сов – ние построения «В одну шеренгу» и основных команд, повороты.Закрепление расчёта на «Первый – второй!».Равномерный бег (по малому кругу), разновидности ходьбы, бега «змейкой», ОРУ на месте. Сов – ние техники бега по прямой (ускорения в парах). П/и с элементами строя «здравствуй и прощай!, Поместам,Космонавты | Построение, выполнения команд, расчёт, повороты.Равномерный бег, ОРУ на месте, разновидности ходьбы «змейкой».Ускорение парами 2\*10м.2х20м.Развитие ловкости и координации (СУ с малыми мячами) Обучение технике метания м\мяча. п\и «мишень,боулинг» |  Построение, выполнения команд, расчёт, повороты.Бег по прямой, разновидности бега ходьбы приставными шагами и «змейкой», ОРУ на месте.Обучение техники бега и ходьбы по диагонали.Развитие ловкости и координации (СУ с малыми мячами) – М.Обучение техники метания мяча(кегли). П\и с мячом «Съедобное и несъедобное» |
| **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | Развитие мотивовучебной деят-ти,доброжелатель-сти | Разв-е самостоят-тиэмоц.отзывчивостиосвоение роли | Осмысление смысла учения,личной отв-сти | Принятие освоение социальной ролиобуч-ся,сочувст-ия | Развитие этическихЧувств,доброж-ти,эмоц.-нравствен. | Разв-е навыков сотрудничествасо взрослыми и св |
| **Метапредметные (УУД)** | ком-е:работать в гррегулятивные:осущ-ть действия по образцу,правилупознават-е:объяснять для чего нужно построе | К-устанавливать рабочие отношенияР-адекватно понимать оценкуП-рассказывать правилабега,ходьбы, п\и | К-сотрудничать сосверстниками и уч.Р-самост-но формулировать целиП-расказ-ть и показбег по кругу,о.р.у. | К-способствоватьустанавливать рабочие отношенияр-осознавать самого себя,как движущую силу ученип-показывать бег,х. | к-сохранять доброж.отношениеруг к другу.р-адекватно оцен.свои действияп-показывать ирас-ть метание,бег | к-сохранять доброж.отношен.друг к другу.р-адекватно оцен.свои действияп-показывать ирас. метание,бег |
| **Предметные**  | Понятия:шеренга и колонна,п\и( место) | Выполнятьбеговуюразминку,эстафеты,подв.игры | Вып-ть разминку в круге,бег по прямой,п\и-вод-ой | Вып-ть расчёт1-2,виды ходьбы,бега,понимать прав. п\и | Вып-ть метание предметов.Бег 30м.п\и «боулинг» | Вып-ть метание с 6м. в цель.Бег с перем. скоростью |
| **Тип занятий** |  Ознакомление Фронтально – комбинированный совершенств-е ознакомление соверш-е |
| **Формы контрол****Матер.-тех. база****Домашнее задан.** | опрос-беседаЖурнал по технике безопасности.Кубики.,кегли.Правила т\б.Строй. | корректировкаРостомер, свисток,эстафетные палочки.конусыБег,ходьба,п\и | Корректировка Эстафетные кубики кегли,секун-ер, свисток. КонусыБег,ходьба,п\и | Визульная кор-каЭстафетные палочки,секунд-ер, свисток.О.р.у. п\и с бегом | Корректировка тех.Секунд-ер, свисток, стартовые флажки, теннисные мячи.Метания в цель. | корректировкаКегли,свисток,тен и мягкие мячи ,флажки,Конусы .Метания,бег. |
| **У.М.О.** |  Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе».ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ПО ФИЗ.КУЛЬТУРЕ 1КЛ. |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| **№ урока** | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Дата план\факт**  | 22-26сен. | 22-26сен. | 29-3окт. | 29-3окт. | 6-10окт. | 6-10окт. |
| **Тема урока** | **Тестирование бег 30м.** Специальные беговые упр-ия. Метание малого мяча.П\и «точно в» | **Тестирование метания мяча.** Челночный бег. | Разновидности прыжков.Легкоатлетические эстафеты с предметами. | Легкоатлетическая полоса препятств.Разновидности прыжков и многоскоков. |  Развитие скоростно-координационных качеств и выносливости упражнениями л\а.  | Подвижные игры с элементами спорт.игр.Ловля-передача **мяча.** |
| **Деятельность обучающихся** | Построение, выполнения команд, расчёт на1и 2, повороты.Равномерный бег, ходьба приставн. шагами ,«змейкой», ОРУ в движении.Зачёт:бег 30м.Ченочный бег3х10Развитие ловкости и координации ,СУ с малыми\м..П\и  | Построение, выполнение команд: расчёт на 1 и 2,по расчёту-марш!Челночный бег в слабом темпе, ходьба.Сов – ние техники бега и ходьбы по диагонали.О.Р.У.Зачёт техники метания в цель с 6м.(б\бщит,нарисованная мишень | Построение.Разновидности бега, ходьбы, ОРУ.Прыжковые упр-ияв длину,высоту,ч\з препятствия.Совершенств-ние элементов лёгкой атлетики в эстафетах с предметами. П\И на внимание. | Равномерный кросс-поход 500-800м.) с препятстви ями .ОРУ в кругу.Прыжковые упражнения в подв.игре «зайцы в огороде; волк во рву.» Многоскоки. | Ходьба с заданиями по кругуОРУ с предметами (скакалка.).Бег с ускорениями.Встречные,круговые эстафеты.Прыжковые упражнения через препятствия.  | Равномерный бег , ходьба, ОРУ в движении. П\И«Чай-чай-выручай..Мяч среднему,поезд-самолёт,Передал-садись |
| **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | Формирование установки на безопасн.и з.о.ж.Развитие мо | Развитие мотивовучебной деят-ти,осозн-е смысла учё. | Умение не созд-ть конфликты и находить выходы | Умение не созд-ть конфликты и находить выходы | Принятие социальной ролиобучающегося | Развитие доброжел.,эмоц..сотрудничества |
| **Метапредметные (УУД)** | К-выражатьсвои мысли в соответ-ии с задачами и услов.Р-адекватно оценивать ситуациип-рассказывать и показывать упр-я(беговые и метания | К-слушать и слышать друг-другР-определять новый уровень отношения к себе.П-вып-ть метания,Рассказ-ть о физических качествах | К-преставлять кон-кретное содерж-е исообщать его устнор-включать новые виды деятельностип-рассказ-ть о видах прыжков,выполнять многоскоки | К-преставлять кон-кретное содерж-е исообщать его устнор-включать новые виды деятельностип-рассказ-ть о видах прыжков,выполнять многоскоки | К-сотрудничать сосверстниками ивзрослымир-видеть указан-ю ошибку,исправлятьп-рассказать о правилах эстафеты,вып-ть бег с ускор. | К-сотрудничать со сверстниками ивзрослымир-видеть указан-ю ошибку,исправлятп-рассказать о правилах подв.игрвыбирать п\и |
| **Предметные**  | Называть физич-екачества.Вып-ть метания,бег,п\и. | Называть физич-екачества.Вып-ть метания,бег,п\и. | Называть физич-екачества.Вып-ть прыжки,бег,п\и. | Называть виды препятствий.Вып.прыжки,п\и. | Вып-ть бег со сменой скорости,О.р.у.со скакалкой | Выбирать подв.игры для совместной игры |
| **Тип занятий** |  Контрольный Фронтально – комбинированный ознакомление совершенствование игровой |
| **Формы контрол****Мат.-техн.база****Домашнее задан.** | Результат.Секундомер, свисток, стартовые флажки, малые мячи ,кубики,конусО.р.у.Бег.п\и | Кор-вка техн.Рез-т.свисток, стартовые флажки, малые мячи ,кегли,обручиб\б щиты,мишени.О.р.у.Метания.3х10 | Коррекция техники Рулетка,свисток, стартовые флажки,конусы,обручи,эстаф-ые пал.Различные прыжки | Коррекция техники Секунд-р, свисток, малые мячи,наб.\м, прыжковая яма и препятствия. Прыжки ч\з скакал. |  Правила эстафетНабивные мячи, свисток,,препятствия.скакалкиБег с ускорением. | Ловля-передачаМячи разные, свисток, цветная лента .п\и с мячом |
| **У.М.О.** |  Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе».ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ПО ФИЗ.КУЛЬТУРЕ 1КЛ. |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| **№ урока** | 13 | 14 | 15 | 16 |  |  |
| **Дата план\факт**  | 13-17окт. | 13-17окт. | 20-24окт. | 20-24окт. |  |  |
| **Тема урока** | Элементы баскет-ла,волейбола.Правила безопасности в с\и,подв.играх.Перемещение по площадке. П/игры с мячом. | Элементы баскетбола,волейбола. Ловля-передачамяча. О.Р.У. с мячами , | Элементы баскетбола,волейбола,футбола.Броски,ловля-передача мяча. | Подвижные игрыС элементами спортивных игр:баскетбол,футбол,волейбол.Считалки. |  |   |
| **Деятельность обучающихся** | Построение.Строевые упр-я на месте. Равномерный бег - ходьба, ОРУс в\б и набивными мячами. Игра с мячом «Передал-садись, п\и «Вышибало». | Построение.О.р.у .в игре «Вызов номеров» Игры с мячом «Из круга вышибало».Перекати поле»Мяч среднему»  | Построение.Повороты на месте. Ловля -передача мяча в парах. броски и удары по воротамвгруппах.Повторен ранее изученных подижных игр. | Т/Б на уроках по спортивным и подвижным играм. О.р.у. в парах с мячами. Считалки.Игры по предложению и желанию обучающихся. |  |  |
|  **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | Развитие мотивов учебной деятельн. | Осознание личност смысла учения | Осознание личност смысла учения | О принятие и освоение соц-нойроли обучающ-ся |  |  |
| **Метапредметные (УУД)** | К-эф.сотрудничать и способствоватькач-ой.кооперацир- развитие через включение новых видов деятель-стип-вып-ть перемещ. | К-управлять поведением пары,оценка действий.Р-оценивать свои действия и другихП-вып-ть ловлю –передачу мяча | К-управлять поведением пары,оценка действий.Р-оценивать свои действия и другихП-вып-ть ловлю –передачу мяча | К-выражатьсвои мысли в соответ-ии с задачами и услов.Р-адекватно оценивать ситуациип-рассказывать и показывать упр-я |  |  |
| **Предметные**  | Знать т\б подв.и спорт.играх с мячо | Знать как выпол-сяПередача верх-низ | Знать как вып-сябросок,передача. | Выбирать п\и,знатьперавила игры |  |  |
| **Тип занятий** | Ознакомление Фронтально – комбинированный игровой |
| **Формы контро****Мат.-техн. база****Домашнее задан**  | т\б в игре.кор-каПрыжковая яма, набив.в\б мячи, свисток, секундом, п\и с мячом | Корректировка тех.Баскетбольные,волейбольные мячи, ф лажки, свисток, п\и с мячом | Корректировка тех.Свисток,б\б,ф\б, в\б мячи.п\и с мячом | Мячи.Инвентарь в зависимости от предлож-ых игр.**считалки** |  |  |
| **У.М.О.** | Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе».ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ПО ФИЗ.КУЛЬТУРЕ 1КЛ. |
| **Тема раздела** | **2 ЧЕТВЕРТЬ-16час.Гимнастика с элементами акробатики .** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| **№ урока** | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| **Дата план\факт** | **3-7нояб.** | **3-7нояб.** | **10-14нояб.** | **10-14нояб.** | **17-21нояб.** | **17-21нояб.** |
| **Тема урока** | Строевая гимнастика. Акробатические элементы. Правила безопасности в гимнастике. |  Строевая гимнастикаПовторение акробатиче-х элементов.Группировка. Перекаты. | Совершенствование строевых, акробатических элементов. О.р.у. с гимн.палкой. | Висы и упоры.Исходные положения в гимнастике. Кувырки. | Висы и упорыЭлементы акробатики:перекаты,кувырки вперёд в сторону. | **Контрольные упражнения по строевой подготовке,акробатике.** |
| **Деятельность обучающихся** | Строеваяподготка.Смыкание-размыкание.Разновидности ходьбы и бега, ОРУ. техника вып-ния упр-ий на мышцы спины и живота –«пресс и «лодочка». Группировка и перекаты. Игра «Удочка»,Точный поворот»Т\Б в гим. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ движении.Смыкание-размыкание.Строевой шаг, повороты на месте. Сов-ние техники выполнения упражнений на развитие мышц спины и живота .Повторение груп-ки,перекатов. П\и. | ОРУ на месте с (и.п.) основными положениями рук,ног,туловища. Строевой шаг, повороты на месте. Сов-ние техники перекатов. Подвижные игры на основе гимнастики. «удержи палку» Сова.»  | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ с гимн.палками. Строевые команды. Работа по группам с выполнением упр-ий силового характера:4 станции (в висе,упоре,акробатика, с гимн.предметами  | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ со скакалкой. Перекаты ,кувырки вперед **,кувырок****в сторону.Упр-я на низких перекладинах.**Развитие координационных способностей и гибкости в игре.Подвижные игры . | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ с предметами.Контрольные упраж-я в группах «Строе вые команды.» , перекаты,группировка,кувырок. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги.Подвижные игры на основе гимн-ки |
|  **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | Развитие личной ответственнности за свои поступки | Развитие мотивов уч.деятельности,эстетич-х потреб-й | Развитие мотивов уч.деятельности,Освоение социальн ой роли обуч-ся | Развитие мотивов уч.деятельности,Освоение социальн ой роли обуч-ся | Развитие навыков сотрудничества,отзывчивости,этических чувств,самост-и. | Развитие личной ответственности,сочувствия,мотивов учения |
| **Метапредметные (УУД)** | К-сохранять доброж.отношенияР-адекватно поним.высказывания окр.П-понимать т\б.строевые командывып-ть груп-ровку | К-эффективно сотрудничать,работать в группеР-владеть средств.саморегуляции п-вып-ть стоевые упр.,перекаты | К-сотрудничать,работать в группер-определять нов. уровень отнош. ксамому себе.П-вып-ть строевой шаг,повороты на м. | К-сотрудничать,работать в группер-определять нов. уровень отнош. ксамому себе.П-вып-ть упр.с гимпалкой,силовые уп. | К-добывать недостющ.инф.вопросамир-сохранять заданную цельп-вып-ть висы на низкой переклад-е и упоры лёжа,в пр. | К-работать в группе,обсуждатьР-видеть указан.ошибки,исправ-тьп-вып-ть строевые упр.,перекаты |
| **Предметные**  | Вып-ть разминку,Знать т\б в гимн. | Знать как вып-сяразмык.-смыкание | Вып-ть перекаты,подв.игры. | Вып-ть строевые у.знать исходные пол | Знать и вып-ть простые висы,упор | Знать как вып-ся кувырок,строй уп. |
| **Тип занятий** |  Ознакомление Фронтально – комбинированный контрольный |
| **Формы контрол****Мат.-техн.база.****Домашнее задан.** | Устный опрос Гимнастические маты,скамейки свисток.Скакалки.Строевые упр. т\б | Корректировка дв.Гимнастические маты,свисток,гимн.стенкаперекаты,группир. | корректировкаГимнастические маты,свисток.палкО.р.у. с гим.палкой | контроль-коррекциГимнастические маты, палки,набив.мячи,перекладинао.р.у. с гим.палкой | корректировкаГимнастические маты, скакалки. перекладины навесАкробатич.упр-я | Визуальн.учётГимнастические маты,скакалки.О.р.у. со скакалко |
| **У.М.О.** | Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе». Поурочные разработки по физической культуре 1 кл. |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| **№ урока** | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| **Дата план\факт** | **24-28нояб.** | **24-28 нояб.** | **1-5дек.** | **1-5 дек.** | **8-12дек.** | **8-12дек.** |
| **Тема урока** | Лазание и перелезание.Повторение акробатических элементов | **Тестирование:** **Прыжки со скакалкой 30сек.****Подъём туловища** **из положения лёжа 30сек.** Лазание-перелез-е.  | Лазание- перелезание по.гимнастической стенке и скамейке.Танцевальные упражнения. | **Тесты на определение гибкости в различных частях тела.**и силовых способностей. | **Мониторинг: вис.** Подтягивание на перекладине в положении вис – мальчики, в висе лежа – девочки. Повторение акр. |  Корригирующая гимнастика.Осанка человека.  |
| **Деятельность обучающихся** | Построение. ОРУ в движении по типу ритмической гимнастики. Кувырки вперед. Стойка на лопатках**Лазание по гимнастической стенке хватом сверху,по канату произвольным способом,по наклоннной скамейке. перелезание ч\з предмеиты.**Подвижные игры на основе гимн-ки. | Ритмическая гимнастика. ОРУ со скакалкой. Контрольные упражнения:прыжки со скакалкой,подъём туловища.Развитие координационных способностей работа по группам 4 станции. | Ритмическая гимнастика.Танцевальные упр-я фронтально и в парах.Гимнастическая полоса препятствий с лазанием и перелезанием:передвижение по наклонной гимнаст. скамейке, по стенкеч\з горку матов,гимн.козла.обручитоннель.Определение ЧСС. Гибкости. | Ритмическая гимнастика . **Мониторинг: наклон из положения сидя ноги врозь** или стоя на гимн. скамейке.Упр-я на плечевые суставы,тазобедренные,голеностоп. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.Подвижные игры на основе гимнастики | Разновидности бега, ходьбы Комплекс у.г.г.. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. **Контрольные упр: вис на верхней перекладине.** Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание. Значение гимнаст-х упр-й для сохранения правильной осанки | Комплекс у.г.г. Корригирующая гимнастика с м\мячами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок назад. Развитие силовых способностей в круговой тренировке 4 станции. Значение гимн-их упр-йдля сохраненияправильнойосанки |
| **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | Развитие доброжел.отзывч-ти,мотивац. | Развитие мотивовучебной деятельн. | Развитие мотивовучебной деятельн. | Принятие и освоен. соц-ной роли учен. | Осознание личнос-го смысла учения | Развитие сочув-я,эмоц-ой отзывч. |
| **Метапредметные (УУД)** | к-эффективносотрудничатьр-контролировать иоценить результат своей деятельностп-уметь вып-тьперелезание,кувырстойку на лопатках | К-работать в группе,обсуждатьР-контролировать иоценить результатп-вып-ть тестовые упр.для контроля уровня скор-силовых качеств | К-работать в группе,обсуждатьР-видеть указан.ошибки,исправ-тьп-вып-ть лазание и перелез.,танцевальные упражнения | К-слушать и слышать учителяи друг друга.Р-оценить результ.своей деятель-стип-выполнять упр-ядля развит.гибкости,играть в п\и | К-слушать и слышать учителяи друг друга.Р-оценить результ.своей деятель-стип-вып-ть упр-я ввисе,упр-я для сохросанки. | К-находить общее решение практ-йЗадачи,взаимод-тьР-проектироватьразвитие ч\з новые виды деят.П-вып-ть перест., комплекс у.г.г. |
| **Предметные**  | выполнять лазание-перелез-е.,кувырок | Вып-ть прыжки со скак.любым способ | Знать правила т\бПри лазании-пере. | Знать как можно опред.свою гибк-ть | Знать как вып-тьсешан-й вис.Подтяг | Знать как вып-ся кувырок,у.г.г |
| **Тип занятий** | Совершен-е контрольный Фронтально – комбинированный контрольный  |
| **Формы контрол****Мат.-техн.база.****Домашнее задан.** | корректировкаГимнастические маты,стенка, скамейки, свисток. МагнитофонРитмика.Акроб.упр | Коррект-учётГимнастические маты, скамейки, стенка, скакалки магнитофон.Ритмика.о.р.у со ск | корректировкаГимнастические стенки и скамейки, измерительная лента, в\б мяч Определение ч.с.с. | Контроль.тестГимнастические маты, скамейки, стенка, переклад. магнитофон,фишкиУпр-я на гибкость  | Контроль техникиПерекладина, гимнастические маты,скакалки, гимн.роликиУпр-я в висе | корректировкаПерекладина,маты, скакалки, набивные мячи,диски,У.г.г. |
| **У.М.О.** | Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе». ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ПО ФИЗ.КУЛЬТУРЕ 1КЛ. |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| **№ урока** | 29 | 30 | 31 | 32 |  |  |
| **Дата план\факт** | **15-19дек.** | **15-19дек** | **22-27дек.** | **22-27дек.** |  |  |
| **Тема урока** | **Тестирование: челночный бег.** Совершенствование двигательных качеств.Равновесия. | **Тестирование:бросок набивного мяча.**Соверш-ие упр. в равновесии. | Комплексы О.Р.У. с предметами для самостоятельных занятий.Равновесия. | **Комплексы О.р.У.****с предметами для самостоятельных занятий.Игры по выбору учащихся.** |   |   |
| **Деятельность обучающихся** | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. **челночный бег (3x10м).** Развитие двигательных качеств в круговой тренировке по 4 станциям. п\и-вним | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ в движении. Упр-я вравновессииакробатическая комбинация 1-3. Тест:бросок набивного мяча 1кг.из положения сидя.ногиврозьПодвижные игры на основе гимнастики. | Разновидности бега, ходьбы, ОРУ с предметами. **Упражнения в равновесии:козлик-ласточка** Передвижение по наклонной гимн. скамейке, по гимнастической стенке,напольному бревну | Разновидности бега, ходьбы, Контрольные О.Р.У. с предметами.Подвижные игры на основе гимнастики по выбору учащихся.Определение Ч.С.С. Итоги 2 четверти. |  |   |
| **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | Развитие мотивов учебной деятельн-и | Развитие мотивов учебной деятельн-и | Развитие этическихчувств,отзывчив-ти | Принятие и освоен. роли обучающ-ся |  |  |
| **Метапредметные (УУД)** | К- -эффективносотрудничатьр-контролировать иоценить результат своей деятельностп-уметь вып-тьупр-я в равновесии | К- -эффективносотрудничатьр-контролировать иоценить результат своей деятельностп-уметь вып-тьупр-я в равновесии | К-слушать и слышать учителяи друг друга.Р-оценить результ.своей деятель-стип-вып-ть упр-я для сохранения осанки | К-слушать и слышать учителяи друг друга.Р-оценить результ.своей деятель-стип-вып-ть упр-я самостоятельно |  |  |
| **Предметные**  | Знать правила челнбега, круговой трен | Уметь вып-ть бросок наб.мяча | Знать правила вып-я упр-й с предмет. | Знать 2-3 подвиж.Игры.играть. |  |  |
| **Тип занятий** |  Фронтально - комбинированный |
| **Формы контрол Матер.-техн.база****Домашнее задан.**  | тестГимн, стенка, маты, скакалки, кубики,секундомер Корриг.гимнастика | Контрольн.тестГимн.маты набивные мячи, мернаялента,кегли,обручи,палки корот | корректировкаГимнастические коврики, палки, скакалки, свистокКомплекс о.р.у. | Визуальный контр.Гимн. скамейки, се свисток, фишки.Предметы в зависимости игр. |  |  |
| **У.М.О.** | Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе».Поурочные разработки по физич.культуре для 1класса. |
| **Тема раздела** | **3 ЧЕТВЕРТЬ 18 час.-Лыжная подготовка – 16 час. О.Ф.П.-2час.** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| **№ урока** | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| **Дата план\факт**  | **13-17янв.** | **13-17янв.** | **20-24янв.** | **20-24янв.** | **27-31янв.** | **27-31янв.** |
| **Тема урока** | Техника безопасности по лыжной подготовке. Значение лыж в нашей жизни.  | Школалыжника.Надевание лыжногоинвентаря. Ступающий и скользящий шаг.Переноска лыж. |  Школа лыжника.Надевание лыж.Скользящий шаг. Повороты на местеПереноска лыж. | Скользящий шаг по равнине.Повороты на месте.Строевые команды на лыжах.  |  Повороты на месте на лыжах. Приставной шаг вправо-влево на лыжах. |  Техника попеременно-двухшажного хода(прокат)Приставной шаг.  |
| **Деятельность обучающихся** | Т/Б на уроках лыжной подго-ки. . Подбор лыжного инвентаря,одеждыО.р.у. в движении.Имитационные упражнения.Игра по выбору учащихся. Переноска лыж. | Бег, ОРУ с палкамиИмитац-ыеупр-я на месте. Надевание лыж.Обучение техники скользящего шага (СУ без палок – «чувство снега»).Прохождение дист.500-800мИгры на снегу «ДваМороза» «Самокат» | Бег, ОРУ с палкамиИмитационные упражнения на месте. Надевание лыжного инвент.Закрепление техники скользящ. шага (СУ).Обучение техники поворотов на месте вокруг пяток,носко п\и «Два мороза» «Самокат» | Бег, ОРУ.Су,Строевые команды на лыжах.Закрепление техники скользящего шага .п\и «Самокат» Техника поворотов на месте (вокруг пяток, носков) переступанием.п\и Снежинка-солнышко»«Рельсы-шпалы» | Имитац-ные упр-я на месте.Надевание лыжного инвент.Закрепление техники скользящ. шага.Знакомство с техникой попере менного 2шажного хода (без палок) .Переступание приставным шагом-лесенка вправовлево.Повторение поворотов на месте. п\и на коорд. | Построение на лыжах.Разучивание техники попеременно - двухшажного хода (без палок, прокат-самокат)Сов-ние техники скользящего шага, поворотов на месте.Эстафеты. |
| **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | Развитие мотивовучебной деятельн. | Принятие и освоен.социальной роли | Развитие этическихчувств,сочувствия | Развитие навыков сотруд.со сверстн. | Формирование установки на з.о.ж. | Развитие мотивовучебной деятельн. |
| **Метапредметные (УУД)** | К-добывать недост.Информацию с помощью вопросовР-владеть средств-ами саморегуляцииСохранять зад.цельП-пристёгивать лыжи,одеваться | К-эффективео сотрудничать,способствовать кооп-цииР-владеть средств.саморегуляции,созранять зад.цельп-передвигаться ступающим шагом  | К-слушать и слышать друг-др.работать в группеР-определять новый уровень отношения к самому себеП-передвиг.на лыж. | К-сотрудничать со сверстн. и взросл.Р-активно оцениват свои действия и дейсвия партнёровП-передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шаг. | К-устанавливать раб.отношенияР-осущ-ть действия по образцу и заданому правилу.П-передвиг-ся на лыжах,поворотына месте.п\и. | К-сохранять доброжелательноеотнош.друг-другур-осуществлять действия по заданп-вып-ть прокат,лесенку на ровнойместности. |
| **Предметные**  | Знать организ-е правила и т\б на уроках лыжной по. | Вып-ть орг-ционыетребования,знатьтехнику скольз.ш. | Знать как вып.пере-движение на лыжах без палок | Знать строевые команды на лыжах,повороты | Знать как вып.скольз.шаг,приставной шаг на лы. | Понимать как вып-ся попер.2х.шажный ход. |
| **Тип занятий** |  Ознакомление Фронтально – комбинированный ознакомление |
| **Формы контрол Матер.-техн.база** **Домашнее задан.** | Беседа-опросЛыжный инвентарь,свисток, фишки,флажки.Правила т\б | Корректировка дв.Лыжный инвентарь,свисток, фишки.Парафины.Учиться пристёг.л. | Корректировка дв.Лыжный инвент.Флажки,свистокСкользящий шаг.п\ | Корректировка дв.Лыжный инвентарьФлажки,свисток,Разметочная лента.Повороты на месте | Визуальная оценкаЛыжный инвентарьФлажки,свисток,Разметочная лентаПовороты,прист.ш. | корректировкаЛыжный инвентарь, свисток, фишки.п\и самокат |
| **У.М.О.** | Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе».Поурочные разработки по физич.культуре для 1класса. |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| **№ урока** | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| **Дата план\факт**  | **3-7февр.** | **3-7февр.** | **17-22февр.** | **17-22февр.** | **24-28февр.** | **24-28февр.** |
| **Тема урока** | Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты переступанием .  | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение спусков,преодоление подъёмов. | Техника попеременно-двухшажного хода. Прохождение спасков,преодоление подъёмов. |  Техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпепо равнине | Техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпес горками. | Контрольные упражнения:Техника скользящего шага,повороты на месте,преодоление подъёма и спуска. |
| **Деятельность обучающихся** | Бег, ОРУ.Имитац.упр. на месте и в движ.Закрепление техники попеременно - двухшажного хода Сов-ние техники скользящего шага, поворотов в движении.Эстафеты по накатанной лыжне.**Планируемые ре** | Бег, ОРУ.Закрепление техники попеременно - двухшажного хода Прохождение дистанции – 1км. Преодоление подъёма-лесенкой, спуска –в стойке лыжника. п\и«Ворота;Задень флажок»**зультаты** | Бег, ОРУ.Закрепление техники попеременно - двухшажного хода Прохождение дистанции – 1км. Преодоление подъёма-лесенкой, спуска –в стойке лыжника. п\и«Ворота;Задень флажок» | Бег, ОРУ.Имитационные упражнения на месте.Обучение техники одновременного бесшажного хода (СУ под уклон).Развитие силовой выносливости (прохождение дистанции 1,5км). | Техника одновременногобесшажного хода. в2шеренгах..Прохождение спусков,преодоление подъёмов небольшой крутизны.Спуски парами,тройками.п\и «Два мороза.» | Построение.Разминочная п\и без лыж.«Гуси-лебеди»Прохождение отрезков с заданиями( по цветной разметке лентой или флажками)2хшажным и одноврем. ходами с поворотами и спусками-подъёмами.  |
| **Личностные** | Формирование установки на з.о.ж. | Развитие навыковсотрудничества | Развитие мотивов и смысла учения | Развитие мотивов и смысла учения | Развитие этическихчувств,сочувствия | Развитие самост.и личной ответс-т |
| **Метапредметные (УУД)** | К-работать в группВыраж. свои мыслиР-видеть указан-юошибку,исправлятьп-двигаться по рав. скользящим шагом | р-осущ-ть действ-я по образцу к-устанавливатьрабочие отношенияп-преодолевать небольшой подъём л. | К-выражать свои мысли с «полнотойР-самостоятельноформи-ть познават.цели,сохранять ц.п-проходить 1км. | К-сотрудничать вдостижении цели со сверстникамир-видеть ошибкуп-спускаться со склона в осн.стойке | К-сотрудничать вдостижении цели со сверстникамир-видеть ошибкуп-спуск-подъём изуч-м способом | К-устанавливать рабочие отношен.Р-адекватно понимать оценкуП-передвиг-ся на лыжах с повор |
| **Предметные**  | Знать как вып-ся Пепрем.2х.ш.ход | Знать как вып-ся подъём лесенкой | Рассчитать свои силы на 1км. п\и | Знать как вып-сяспуск-подъём | Знать как вып-сяодновремен.ход | Знать каквып-ся скольз.шаг.бесш.х |
| **Тип занятий** |  ознакомление Фронтально-комбинированный ознакомление контроль техн.дв. |  |  |  | 3,1; 3,2; 3,3; 3,4; 3,5; 3,6. |
| **Форма контрол Матер.-техн.база****Домашнее задан.** | Коррекция движ.Лыжный инвентарь свисток, флажки.Передвиж.на лыж-х | коррекцияЛыжный инвентарь свисток, флажки.Преодоление подъё | Прохождение 1км.Лыжный инвентарь свисток, флажки.Прохождение»п-сп. | Коррекция движ.Лыжный инвентарь свисток, флажки.Преодоление подъё | Коррекция движ.Лыжный инвентарь свисток, флажки.Преодоление сп-п. | Контроль техникиЛыжный инв.свисток ,флажкикатание на лыжах |
| **У.М.О.** | Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе».Поурочные разработки по физич.культуре для 1класса. |  |  |  | Лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, палки, свисток, фишки. |
|  | **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |  |  |  |  |
| **№ урока** | 45 | 46 | 47 | 48 | **49** | 50 |
| **Дата план\факт** | **3-7март** | **3-7март** | **10-14март** | **10-14март** | 17-21март | **17-21март** |
| **Тема урока** | Техника классических ходов. **Тестирование: прохождение дистанции 500 - 1000м.** | Подвижные игры ,эстафеты на лыжах. | Повороты на месте и в движении.Прохождение спусков и подъёмов. | Зимние забавы и развлечения . | **О.ф.п. развитие****двигательных****качеств.** | О.ф.п.Развитие двигательных качеств.Итоги 3четв. |
| **Деятельность обучающихся** | Бег, ОРУ.**Зачет: прохождение дистанции – 500 - 1000м.**Сов – ние техники поворота «переступанием».Сов – ние горнолыжной техники. | Построение на лыжах.строевые команды .Эстафеты с различным способом прохождения этапов(4 команды) П\и «Лошадки»,«биатлон»,»Слалом | Контрольно-зачётные упражнения**спуск и подъём****«лесенкой» «поворот переступанием.** **П\и ранее изученные.** Игры на горе «Ворота -1,2,3,4». | Построение.Расчёт на 1-2. О.р.у. П\и «Снежный пейнтбол» «Снежные скульптуры»«слалом»,игры по предложению уч-ся. | Построение.Повторение организац-ных строевх команддля зала.П\и с о.р.у. в движении «Воробьи-вороны» Развитие двиг-хкачеств в «кру- говом поезде»по4- 6 станциям. | Построение.Строевые упр.на месте.в движении.П\и «Вызов номеров» с о.р.у.Развитие двигательных Способностей в круговом поезде»По4- 6 станциям.Итоги 3 четв.  |
| **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | Личная ответствен. за свои поступки | Развите умений несоздавать конфликт | Развитие эмоцион.нравственной отз. | Личная ответствен. за свои поступки | Развитие этическихчувств, доброж-ти | Развитие навыковсотрудничества |
| **Метапредметные (УУД)** | К-сотрудничать в достижении целиР-самотоятельноформулировать познавательные целип-проходить 1км. |  К-сотрудничать в достижении целиР-самотоятельноформулировать познавательные целип-играть в п\и | К-с полнотой и точностью выражатсвои мысли,идеир-контролироватьи оценивать рез-тп-преодолевать н. | К-с полнотой и точностью выражатсвои мысли,идеир-контролироватьи оценивать рез-тп-предлагать п\и | К-добывать недост.информ.с помощьювопросов и ответовр-определять новы уровень отношенияк самому себе | К-сохранять доброжелательноеотношение др-др.р-адекватно оцен.свои действия и окружающих. |
| **Предметные**  | Знать как проход.1км. с макс.скорос. | Правила п\и «лошадки,биатлон» | Знать как проход.неровности | Знать правила п\и,зимние развлечени | Проходить станциикруговой трениров. | Знать и проходитьстанции кругов.тр |
| **Тип занятий** | Контроль Фронтально – комбинированный контроль здоровьесбережения |
| **Формы контрол Матер.техн. база****Домашнее задан.** | Фиксирование рез.Лыжный инвентарь, свисток, флажкиПередвижение 1-2к | Корректировка пр.Лыжный инвентарь,свисток, флажкип\и ,зимние забавы | Оценка техникиЛыжный инвентарь,свисток, флажки.п\и « на снегу» | Корректировка праЛыжный инвентарьСанки,разметка,снегокат,свистокп\и зимой | Корректировка дв.Свисток,атлетич-еДиски,ручной б\б,Скакалки,конусыО.р.у. в движении | Визуальная оцен.Свисток,атлетич-еДиски,ручной б\б,Скакалки,конусыО.р.у. в движении |
| **У.М.О.** | Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе».Поурочные разработки по физ.культуре 1класс. |
| **4 ЧЕТВЕРТЬ -16ЧАСОВ. Лёгкая атлетика-5час.элемнты спортивных игр,подв.игры-10час. О.ф.п.-1час.****Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| **№ урока** | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 |
| **Дата план\факт** | **31-4апр.** | **31-4апр.** | **7-12апр.** | **7-11апр.** | **14-18апр.** | **14-18апр.** |
| **Тема урока** | Правила и т\б в спортивных и подвижных играх. | Стойка игрока.Способы перемещений по площадке в в\б. | Передвижения в стойке в\б.Передача двумя руками сврху впер. | Передвижения в стойке в\б.Передача двумя руками сврху впер. | Контрольные упражнения поЭлемен. в\б:стойка,перемещ, передача | Лёгкая атлетика:прыжки в высоту с места,с прямого разбега. |
| **Деятельность обучающихся** | Инструктаж по правилам и т\бв спортивных и подвижных играх.О.р.у. в игровой форме с разбором и анализом возможн. и случившихся травм, нарушений правил поведения и т\б.Опрос-диспут. | Построение.Повтор правил т\б в с\и.О.р.у. с в\б мячами парах.Перемещения по площадке ходьбой,бегом и прист. Шагом в низкой ,средней и высокой стойках.Знакомство с игрой«пионербол».  | Построение.Хоьба и бег со сменой направления.скорости.О.р.у. с мячамип\и «Мяч среднему,мяч капитану;передал--садись» п\бол ч\з низкую сетку.Определение ч.с.с.  | Построение.Хоьба и бег со сменой направления.скорости.О.р.у. с мячамип\и «Мяч среднему,мяч капитану;передал-садись».П\Бч\з низкую сетку.Определение ч.с.с. | Разминка:стойка волейболиста. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Выполнение контрольныхУпражнений в парах.Эстафеты. П/ игры на основе волейбола. | Построение. П\и«бегуны и прыгуны».Прыжковые упражнения ч\з длинную резинку поточно.Прыжки в высоту перешагиванием с прямого разбега 5-9шагов.П\и«пружинка» с мес |
| **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | Формир-ние установки на безопсный образ ж. | Развитие доброжелательности,сотрудничества | Осознание личностного смысла учения | Развитие эмоцион.нравственной отз.личной ответств. | Развитие мотивовучебной деят-ти,осознание смысла | Осознание личностного смысла учения |
| **Метапредметные (УУД)** | К- Развитие мотив.учебной деятельн.Р-осознавать сам- себя,как движущ.силу своей учёбып-знать правила т\б | К-осущ-ть общуюмотивацию учёбы Р-сотрудничествос окружающимиП-выбрать способперемещения | К-добывать недост.информ.с помощьювопросов и ответовр-определять новы уровень отношенияк самому себе | р-осущ-ть действ-я по образцу к-устанавливатьрабочие отношенияп-вып-ть передачудвумя руками впер. | К-представлятьконкретное содерж и сообщать устнор-осознавать себя,как движущую силу к преодол.пр. | к-содержание .?в устной формер-оценить рез-тсвоей деятельн-тип-прыгать в \в |
| **Предметные**  | Понятие спор.,подв игры Прав.т\б. | Выбирать п\и длясовместной игры | Знать как играть:«мяч среднему,п\б | Знать игру передалсадись, пионербол | Знать передачу сверху-снизу | Знать.как вып-сяпрыжок в высоту. |
| **Тип занятий****Формы контрол** |  Ознакомление Фронтально – комбинированный контрольны ознакомлениеОпрос-беседа Визуальный техника движений коррект.движений техника движений коррекция движ. |
| **Матер.-техн.база****Домашнее задан.** | Журнал т\б,рисунк.Скакалки.обручиРисунки,вырезки | в\б мячи,свисток,упр-я с мячом | в\б мячи,свисток,п\и с мячом. ч.с.с. | Свисток,в\б мячи,яркая лента,сеткап\и с мячом | Свисток,в\б мячи,яркая лента,сеткап\и с мячом | Стойки для прыж,резина,маты.Прыжковые упр. |
| **У.М.О.** | Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе».Поурочные разработки по физ.культуре 1 класс. |
| **Тема раздела** | **Элементы спортивных игр** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| **№ урока** | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 |
| **Дата план\факт** | **21-26апр.** | **21-26апр.** | **28-2май** | **28-2май** | **5-9май** | **5-9май** |
| **Тема урока** | Лёгкая атлетика:прыжки в высоту с места,с прямого разбега. | Техника передвиж. игрока без мячав в\б, б\б.Ведение мяча в б\б. | Тестирование передвижений игрока без мяча.Ведение мяча в б\б. | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении | Тестирование техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении | Тестирование Уровня общей физической подготовленности |
| **Деятельность обучающихся** | Построение. П\и«бегуны и прыгуны».Прыжковые упражнения ч\з длинную резинку поточно.Прыжки в высоту перешагиванием с прямого разбега 5-9шагов на результ.Определение ч.с.с. | Передвижение игрока без мяча. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.Подвижные игры на основе спортивных игр. | Передвижение игрока без мяча. Передвижение по указаннымлиниям,определённым способом.Ведение мяча на месте,шагом. Развитие координационных качеств в игре .Ч\Б.Эстафеты с разными мячами. | Передвижение игрока без мяча. Ведение мяча на месте,шагом по прямой. Ловля –передача мяча двумя руками от груди на месте в парах после ведения.Развитие координационных качеств в игре. | О.р.у. с б\б мячами в движении ,на месте в парах. Контрольные упр-я ведения мяча на месте,шагом по прямой. Подвижные игры на основе спортивных игр: «чай-чай выручай»«точный пас».Итог | Ходьба и бег.О.р.у. в круге.Тестовые упр-я:Челночный бег,Прыжок в длину ,Бросок набивного мяча 1кг. на дальность |
| **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | Личная ответствен. за свои поступки | Развитие доброжелательности,сотрудничества | Развитие эмоцион.нравственной отз.личной ответств. | Развитие мотивовучебной деят-ти,осознание смысла | Осознание личностного смысла учения | Развитие мотивовучебной деят-ти,осознание смысла |
| **Метапредметные (УУД)** | К- Развитие мотив.учебной деятельн.Р-осознавать сам- себя,как движущ.силу своей учёбып-знать правила т\б | К-осущ-ть общуюмотивацию учёбы Р-сотрудничествос окружающимиП-выбрать способперемещения | К-добывать недост.информ.с помощьювопросов и ответовр-определять новы уровень отношенияк самому себе | р-осущ-ть действ-я по образцу к-устанавливатьрабочие отношенияп-вып-ть передачудвумя руками на ме | К-слушать и слышать себя и др.Р-оценивать рез-т своей деятельностиП-играть в п\и с элементами б\б | К-осуществл-тьдействия по обр-цР-оценивать рез-т своей деятельнос.П-выполнять3х10м,прыжок |
| **Предметные**  | Знать как вып-ся прыжок в высоту | Выбирать п\и длясовместной игры | Знать как игратьв мини-баскетбол | Уметь вып. ловлю-передачу на2-3м. | Уметь вып-тьдриблинг,передачу | Знать как вып.челн-й бег,прыж. |
| **Тип занятий** |  Совершенствование Фронтально – комбинированный контрольно-тестовый |
| **Формы контрол****Матер.-тех. база****Домашнее задан.** | Коррект.техникиСтойки,маты,резинПрыжковые упр. | Коррект.техникиСвисток, б\б мячиДриблинг.Перемещ | Свисток, баскетбольные мячи. | Свисток, баскетбольные мячи. | Свисток, баскетбольные мячи. | Свисток, баскетбольные мячи, фишки. |
| **У.М.О.** | Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе».поурочные разработки для 1 класса |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе урока** |
| **№ урока** | 63 | 64 | 65 | 66 |  |  |
| **Дата план\факт**  | **12-16май** | **12-16май** | **19-23май** | **19-23май** |  |  |
| **Тема урока** | Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Метание мяча. | Бег по пересеч-йместности. Высокий старт. **Тестирование: бег – 30м.** | Беговая выносливость.**Кроссовый бег.**  | Полоса препятствий с элементами л\а ,спорт.игр.итоги года. |  |  |
| **Деятельность обучающихся** | Равномерный бег, ходьба, ОРУ, СБУ.Ускорение 2\*20м, 2\*30м.Многоскоки.Техникиа«высокого старта» (СУ).Встречные эстафетП\и «Рыбак и рыбки». | Бег по слабопересеченной местности, ходьба, ОРУ, СБУ.**Зачет: бег – 30м.**с высокого старта.Встречные эстафеты со сменой исходных полож. | Равномерный бег, ходьба, ОРУ.**Зачет: кросс – 500м.(6мин. бег)****Дыхательные** **восстанавливающ****Упражнения.** | Прохлждение «круга выносливости» с этапами : прыжки в высоту,многоск. в длину,ч\з препятствия,бег с мячом,передачи и бросок в мишень,боулинг,лаз.-перел. |  |  |
|  **Планируемые результаты** |
| **Личностные** | Развитие этическихчувств,эмоц.-нравс.отзывчивости | Определять новыйуровень отнош.ксамому себе | Определять новыйуровень отнош.ксамому себе | Принятие и освоение социальн-ой роли ученика |  |  |
| **Метапредметные (УУД)** | К-представлять конкретное содерж.и сообщать его уст.Р-адекватно поним.Оценку взрослого и СверстникаП-вып-ть равномер.бег,ускорения,с.б.у | К-слушать и слышать друг-друг.Р-оценивать рез-т своей деятельностиП-правильно вып-ть высокий старт,бег с ускорением | К-слушать и слышать друг-друг.Р-оценивать рез-т своей деятельностиП-правильно вып-ть кроссовый бег,О.р.у. | К-выражать свои мысли в соответст.с задачами и услов.КоммуникацииР-владеть ср-вамиСаморегуляцииП-преодолевать препятствия изуч.с |  |  |
| **Предметные**  | Знать какие бываюбеговые упр.,ускор.многоскоки,п\и | Знать как вып-тьБег 30м.встечныеэстафеты.с.б.у. | Знать как вып-тьБег 6мин.по кругу300м. дых-ые.упр. | Знать как преодол.препятствия.знатьсвои результаты 1к. |  |  |
| **Тип занятий** | Фронтально – комбинированный контрольный фронт.комбинированный |
| **Форма контрол****Матер.-техн.база** **Домашнее задан.**  | **Корректировка****Эст палки,свисток****Ускорения,многос** | Фиксир.результатаФлажки,секунд-рО.р.у. п\и | Фиксир.результатаФлажки,секунд-рКросс до 7-10мин. | КорректировкаМишень,кеглиПодвижные игры | . |  |
| **У.М.О.** | Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 1 – 4 класс**.** В.И.Лях – Москва «Просвещение» 2011год. Учебно-методическая литература, журнал «Физическая культура в школе».Поурочные разработки по физич.культуре для 1класса. |
|  |  |
|  **Примечание*.*** *В связи с погодно-климатическими условиями, малой площади зала, нехватки спортивного инвентаря и гимнастических снарядов при одновременном совпадении урока у двух классов , последовательность программной тематики может быть незначительно изменена .* |

 **Учебно-методический комплект.**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

 Москва «Просвещение» 2008.

 **Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

***Материально-техническое обеспечение***

 Демонстрационный материал: -учебные нормативы по освоению навыков и умений, уровня развития двиг. качеств;

 -таблицы стандартов физтческого развития и уровня физической подготовленности обучающихся 1-11 классов;

-методические плакаты,рисунки,фотографии по разделам:лыжной подготовки спортивных игр,лёгклой атлетики,гимнастики

-плакаты,вырезки,портреты,книги, выдающихся спрортсменов,деятелей физической культуры,спорта и олимп. движения;

 Технические средства:

-мегафон, аудиоцентр, фотоаппарат, экран на штативе или навесной ,аптечка медицинская,секундомеры-часы-2шт.

 Учебно –практическое и учебно-лабораторное оборудование:

-стенка гимнастическая-4шт,бревно гимнастическое-1шт,скамейка гимнастическая-6шт.перекладина навесная-4шт.канат для

лазанья-3шт.,маты гимнастические-20шт. брусья разновысокие и параллельные-2шт. перекладина гимнастическая-1шт,гимнастические коврики-30шт,гимнастические ролики-6шт.

гимнастический подкидной мостик-2шт. гимнастический козёл-1шт. гимнастические палки-30шт. скакалки-30шт.обручи-30,

кубики разного размера-30шт,кегли-30шт.конусы разметочныые 15-40см.-15шт.флажкималые-15шт.флаги-10шт,разметочн.

лента-2рулона,кольца пласмассовые разного размера-10шт. рулетка измерительная 5-20м.-2шт

-мячи-хопы-4шт.мячи малые для метания -20шт. мячи теннисные-20шт. мячи малые резин.-10шт.мячи малые мягкие-20шт.

-мячи волейбольные-20шт.мячи набивные1-3кг-2ошт.мячи баскетбольные-20шт.мячи футбольные-5шт.мячи-шары-5шт.

-Сетка волейбольная-2шт.сетка для б\б кольца-6шт.щиты баскетбольные с кольцами -3шт. табло счётное перекидное-2шт.

-Доски-щиты(мишени) навесные-2шт. лыжые комплекты-30пар. Стойки прыжковые -4шт.планка для прыжков в высоту-2шт.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**
 |
|  | **Правила ТБ при занятиях физической культурой** | **Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви** | ***Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма*****Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года** |
|  | **Зарождение физической культуры на территории Древней Руси** | **История развития физической культуры**  | ***Пересказывать* тексты по истории физической культуры.** |
|  | **Символика и ритуал проведения Олимпийских игр** | **Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы** | ***Знать* символику и ритуал проведения Олимпийских игр** |
|  | **Физическое развитие и физическая подготовка** | **Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств** | ***Характеризовать* показатели физического развития *Характеризовать* показатели физической подготовки** |
| **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)** |
|  | **Правила составления комплексов ОРУ** | **Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами** | ***Составлять* комплексы ОРУ** |
|  | **Контроль за состоянием организма по ЧСС** | **Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений** | ***Измерять* (пальпаторно) ЧСС** |
|  | **Игры и развлечения в зимнее время года** | **Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).** | ***Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.** ***Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности** |
|  | **Игры и развлечения в летнее время года** |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |
| **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)** |
| **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)** |
|  | **Оздоровительные формы занятий** | **Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.** | ***Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.** |
|  | **Развитие физических качеств** |
|  | **Профилактика утомления** |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)** |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч*** |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** |
|  | **Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.** | **Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ** | ***Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.** ***Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.*****Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*****Осваивать технику бега различными способами******Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений*****Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений*****Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция».** |
|  | **Бег 30м**  | **Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей.**  |
|  | **К.р. Бег 60м** | **Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»** |
|  | **Челночный бег. Эстафеты.** | **Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей.** |
|  | **Преодоление препятствий в беге.** | **Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.** |
|  | **Равномерный бег *(7 мин).*** | **Равномерный бег *8 мин.* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений** |
|  | **Кросс  *1 км*** | **Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц** |
| ***Прыжковая подготовка (4ч)*** |
|  | **Прыжок в длину с места.**  | **Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье** | ***Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги*****Осваивать* технику прыжковых упражнений*****Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений*****Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений*****Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений*****Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений*****Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений** |
|  | **Прыжок в длину с короткого разбега.** | **Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств** |
|  | **Прыжок в длину с полного разбега**  | **Прыжок в длину с полного разбега*..* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств.**  |
|  | **К.р. Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).***  | **Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках** |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** |
|  | **Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние** | **Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании** | ***Уметь:* правильно выполнять основные****движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений*****Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель*****Описывать* технику бросков и метаний*****Осваивать* технику бросков бросков и метаний** ***Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний*****Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний** |
|  | **Метание малого мяча с места на дальность.** | **Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение** |
|  | **Броски набивного мяча** | **Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.** |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** |
| ***Подвижные игры (8ч)*** |
|  | **Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.** | **ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей** | ***Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием*****Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр*****Излагать* правила и условия проведения подвижных игр*****Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр*****Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх*****Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач*****Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности*****Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности** |
|  | **Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.** | **ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей** |
|  | **Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.** | **ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей** |
|  | **Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами.** | **ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей** |
|  | **Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками.** | **ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей** |
|  | **Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.** | **ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей** |
|  | **Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты.** | **ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей** |
|  | **Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.** | **ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей** |
| **3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)** |
| **Акробатика (9ч)** |
|  | **Группировка. Перекаты в группировке.** | **Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей** | ***Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации*****Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений*****Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций*****Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений*****Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений** |
|  | **Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой.** | **Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ** |
|  | **Кувырок назад в упор присев** | **Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ** |
|  | **Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.** | **Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей** |
|  | **Кувырок вперед.**  | **Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов** |
|  | **2-3 ку­вырка вперед слитно** | **Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед слитно** |
|  | **Стойка на лопатках** | **Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координацион­ных способностей** |
|  | **Мост из положения лежа на спине.** | **Строевые команды. Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координацион­ных способностей** |
|  | **К.р. Акробатическая комбинация** | **Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей** |
| ***Снарядная гимнастика (11ч)*** |
|  | **Вис стоя и лежа.** | **Построение в две шеренги. Перестроение****из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей** | ***Уметь:* лазать по гимнастической****стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине*****Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*****Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*****Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности*****Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности*****Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности** |
|  | **Вис на согнутых руках.** | **Построение в две шеренги. Перестроение****из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.****ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей** |
|  | **К.р. Подтягивания в висе.** | **Построение в две шеренги. Перестроение****из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ****с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей****голосок». Развитие силовых способностей** |
|  | **Гимнастическая комбинация на низкой перекладине** | **Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь»** |
|  | **Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).*** | **Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей** |
|  | **Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).*** | **Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей** |
|  | **Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м** | **Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой..Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей** |
|  | **К.р. Комбинация на бревне** | **Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иголочка». Развитие координационных спо­собностей** |
|  | **Лазание по канату.** | **Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелеза­ние через коня. Игра «Фигуры». Развитие си­ловых способностей** |
|  | **К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла** | **Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».** |
|  | **Прыжок с разбега согнув ноги через козла** | **Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».** |
| ***Прикладная гимнастика (7ч )*** |
|  | **Прыжки со скакалкой** | **Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами.** | ***Уметь:* лазать по гимнастической****стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке*****Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*****Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности*****Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности*****Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности*****Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности** |
|  | **Прыжки группами на длинной скакалке** | **Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами** |
|  | **Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев.** | **Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей** |
|  | **Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками** | **Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей** |
|  | **Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки** | **Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.** |
|  | **Переноска партнера в парах.** | **Построение в две шеренги. Перестроение****из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах.****ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способ­ностей** |
|  | **Гимнастическая полоса препятствий.** | **Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».** |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола ( 11 ч)*** |
|  | **Ловля и передача мяча на месте**  | **Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей** | ***Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр*****Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*****Осваивать* технические действия из спортивных игр*****Моделировать* технические действия в игровой деятельности*****Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*****Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности** |
|  | **Ловля и передача мяча в движении.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей** |
|  | **Ведение мячав движении шагом.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей** |
|  | **Ведение мяча в движении бе­гом.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей** |
|  | **Бросок двумя руками от груди.** | **Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей** |
|  | **Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах.** | **Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей** |
|  | **Ловля и передача мяча на месте в квадратах.** | **Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей** |
|  | **Ве­дение мяча с изменением направления.** | **Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Пе­рестрелка». Развитие координационных спо­собностей** |
|  | **Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах.** | **Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Иг­ра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей** |
|  | **Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах** | **Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей** |  |
|  | **Ведение мяча с изменением скорости.** | **Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей** |
| ***Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)*** |
|  | **Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.** | **Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации** | ***Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр*****Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*****Осваивать* технические действия из спортивных игр*****Моделировать* технические действия в игровой деятельности*****Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*****Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности** |
|  | **Остановка скачком после ходьбы и бега.** | **Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации** |
|  | **Передача мяча подброшенного партнером** | **Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации** |
|  | **Во время перемещения по сигналу – передача мяча.** | **Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации** |
|  | **Передача в парах** | **Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации** |
|  | **Передачи у стены** | **Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации** |
|  | **Прием снизу двумя руками.** | **Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации** |
|  | **Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.** | **Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации** |
|  | **Многократные передачи в стену** | **Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации** |
|  | **Передачи в парах через сетку.** | **Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации** |
|  | **Двухсторонняя игра** | **Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации** |
| ***Подвижные игры на основе футбола (6 ч)***  |
|  | **Ведение мяча** | **Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол** | ***Уметь:* владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр*****Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр*****Осваивать* технические действия из спортивных игр*****Моделировать* технические действия в игровой деятельности*****Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр*****Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности** |
|  | **Ведение мяча с ускорением** | **Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол** |
|  | **Удар по неподвижному мячу**  | **Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол** |
|  | **Удар с разбега по катящемуся мячу** | **Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол** |
|  | **Остановка катящегося мяча** | **Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол** |
|  | **Тактические действия в защите** | **Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол** |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч*** |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** |
|  | **Встреч­ная эстафета.** | **Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей** | ***Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.** ***Описывать* технику беговых упражнений*****Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*****Осваивать технику бега различными способами*****Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений*****Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений** |
|  | **К.р. Бег на результат *(30 м).*** | **Бег 5 мин. Бег на результат *(30 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты.** |
|  | **Бег 60м**  | **Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей** |
|  | **Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы** | **Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ** |
|  | **Равномерный медленный бег *(7мин).*** | **Равномерный медленный бег *(7мин).* Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости** |
|  | **Бег *(8 мин).* Разви­тие выносливости** | **Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости** |
|  | **К.р. Кросс 1 км** | **Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц** |
| ***Прыжковая подготовка (3ч)*** |
|  | **Прыжок в длину с разбега.** | **Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств** | ***Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги*****Осваивать* технику прыжковых упражнений*****Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений*****Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений*****Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений*****Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений*****Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений** |
|  | **К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки.** | **Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств** |
|  | **Прыжок в высоту с прямого разбега** | **Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств** |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** |
|  | **К.р. Метание малого мяча с места на дальность** | **Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств** | ***Уметь:* правильно выполнять основные****движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений*****Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель*****Описывать* технику бросков и метаний****Осваивать технику бросков бросков и метаний** **Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний*****Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний** |
| **101** | **Метание в цель с** **4-5 м.** | **Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств** |
| **102** | **Метание набивного мяча** | **Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств** |