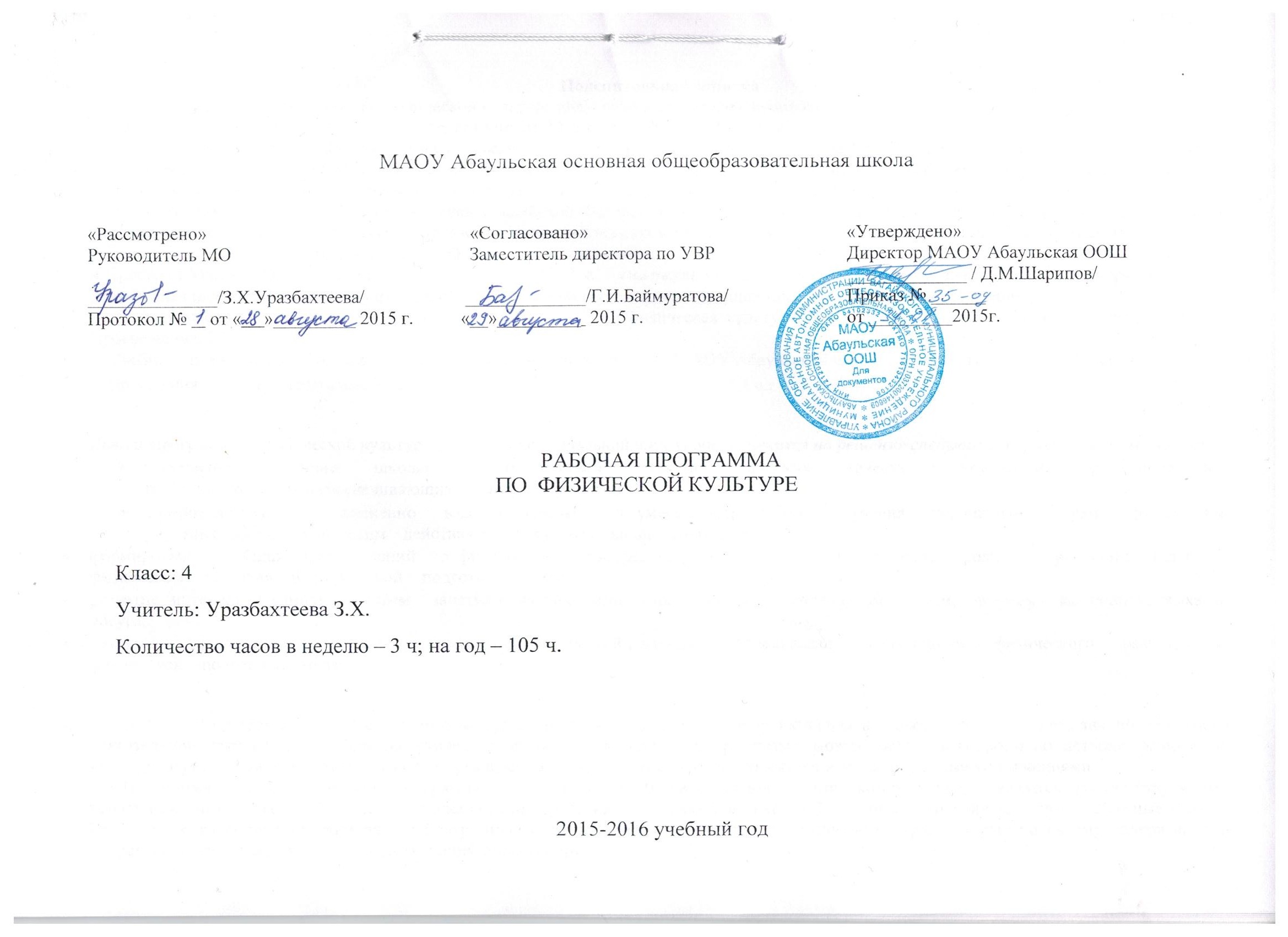
Пояснительная записка



Данная рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе:

1.  Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 26 ноября 2010 года, от 22 сентября 2011 года, от 18 декабря 2012 года);

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31марта 2014г. № 253 г.Москва «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» ;

4.Приказом Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

5. Авторской программы по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

6. Учебного плана МАОУ Абаульская ООШ, утвержденного директором МАОУ Абаульской ООШ приказом № 32/1–од от 28 мая 2015г.

7. Положения о рабочей программе МАОУ Абаульская ООШ от 26.05.2014г. №25/1 од

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит

представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздела **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

**В** **содержание настоящей программы также входит относительно**

**самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения».** В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием

В **I классе**  согласно учебной программе школьника по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.  
      Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**При планировании учебного материала для учащихся 4 классов настоящей программы были внесены изменения:**

1. при отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) | | | |
| № п/п | Вид программного материала | Класс | | | |
|  |  | 1 | II | III | IV |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Базовая часть | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерена пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

ВВЕДЕНИЕ

Объём учебного времени и реализация содержания каждого учебного предмета Федерального компонента государственного стандарта общего образования определяются Примерными программами по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, рекомендо­ванными письмом Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263.

Авторская программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич) разработана на основе Примерной программы, она предусматривает как двухчасовой вариант прохождения материала, так и трехчасовой вариант. Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент со­ставляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариа­тивная часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей де­тей, региональных и местных особенностей работы школ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 102 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | IV |
| 1 | 2 | 6 |
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
|  | Итого | 102 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерена пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | | | Требования к уровню подготовки обучающихся | | Вид контроля | | | Дата проведения | | | | | |
| план | | | | факт | |
|  | 1 | 2 | 3 | | | 4 | | 5 | | | 6 | | | | 7 | |
|  | Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов  (5 ч)  Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов  Бег на скорость  Бег на скорость | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Текущий | | |  | |  | | | |
|  | Комплексный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Текущий | | |  | |  | | | |
|  | Комплексный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | | | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Текущий | | |  | |  | | | |
|  | Комплексный | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | |  | |  | | |  | |  | | | |
|  | Бег на результат  Закрепление | Учетный | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | 30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с д.: 5,2-5,7-6,0 с.;  60 м:  м.: 10,0 с; д.: 10,5 с. | | |  | |  | | | |
|  | Прыжки  (3 ч)  Прыжок в длину  Тройной прыжок с места | Комплексный | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | | | Текущий | | | |  | |  | | | |
|  | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | | | Текущий | | | |  | |  | | | |
|  | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | | | Текущий | | | |  | |  | | | |
|  | Метание мяча (3 ч) | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель | | | Текущий | | | |  | |  | | | |
|  | Метание мяча  Бросок мяча на заданное расстояние | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель | | | Текущий | | | |  | |  | | | |
|  | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель | | | Метание в цель (из пяти попыток -три попа­дания) | | | |  | |  | | | |
|  | **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии  (6 ч)  Упражнения в равновесии | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | | | Текущий | |  | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации  1 | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Строевые упражнения  Ходьба по бревну на носках | Комплексный | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | | |  | |  | | | |  | | | | |
|  | Учетный | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | Выполнить ком­бинацию из разученных элементов | |  | | | |  | | | | |
|  | Висы (6 ч)  Вис на согнутых руках  Работа на гимнастической стенке | Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять висы и упоры | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный |  | | |  | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять висы и упоры | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный |  | | |  | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Учетный | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять висы и упоры, под­тягивания в висе | | | Оценка техники выполне­ния висов: м.: 5-3-1;  д.: 12-8-2 | |  | | | |  | | | | |
|  | Опорный прыжок, ла­зание по ка­нату (6 ч)  Лазание по канату  Опорный прыжок на горку матов  Вскок упор на коленях | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Ифа «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Учетный |  | | | Оценка техники лазания по канату | |  | | | |  | | | | |
|  | **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подвижные игры (18ч) | Комплексный | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  |  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный |  | | |  | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный |  | | | |  | | | |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Лыжная подготовка (21 ч)**  Переноска лыж способом под руку,надевание лыж | Изучение нового материала | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Знать:* правила поведения на лыжах, Т\б.  Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, с санками. | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Ступающий шаг:. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Передвижение скользящим шагом  Поворот переступанием вокруг пяток лыж | Комплексный | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Поворот переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Учетный | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Оценка техники выполнения | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Попеременный двухшажный ход  Передвижения с палками,без палок  Спуски и подъём  Попеременный ход  Передвижение попеременным ходом  Преодоление подъёма и спуск | Комплексный | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» - Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Подъём «полуёлочкой» | Учетный | Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Выполнение норматива на время | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Ловля и передача мяча  Ведение мяча на месте  Ведение мяча на месте со средним отскоком | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от пруди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | | |
|  | Передача мяча  Ведение мяча правой(левой)рукой на месте  Ловля мяча от плеча на месте  Ведение мяча  Ловля мяча в кругу  Передача мяча в кругу  Ведение мяча | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Совершенст­вования |  | | | |  | | | | |
|  | Совершенст­вования |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | |  | | | |  | | | | |
|  | Совершенст­вования |  | | |
|  | Совершенст­вования | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, пере давать на расстояние, ювля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Совершенст­вования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Ловля мяча в квадрате  Передача мяча в квадрате  Броски мяча в кольцо  Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | Совершенст­вования |  | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Совершенст­вования |  | | | |  | | | | |
|  | Совершенст­вования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Совершенст­вования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
|  | Совершенст­вования | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | | | Текущий | |  | | | |  | | | | |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег и ходьба (4 ч)  Бег на скорость 30м  Бег на скорость60м | Комплексный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | | Текущий | |  | | | | | |  | | |
|  | Комплексный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (60 м) | | | Текущий | |  | | | | | |  | | |
|  | Комплексный |  | |  | | |  | |  | | | | | |  | | |
|  | Учетный | Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | | | 30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с. 60 м:  м.: 10,0 с; д.: 10,5 с. | |  | | | | | |  | | |
|  | Прыжки (3 ч)  Тройной прыжок с места  Прыжок в высоту с прямого разбега | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | | | Текущий | |  | | | | | |  | | |
|  | Комплексный |  | |  | | | | | |  | | |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | | | Текущий | |  | | | | | |  | | |
|  | Метание мяча (3 ч)  Бросок теннисного мяча на дальность | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | | | Текущий | |  | | | | | |  | | |
|  | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | | | Текущий | |  | | | | | |  | | |
|  | Комплексный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | | | Метание в цель (из пяти попыток— три попа­дания) | |  | | | | | |  | | |