**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 3**

**города Лебедянь Липецкой области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО | РАССМОТРЕНО | УТВЕРЖДЕНО |
| Протокол заседания МО учителей начальных классов  От \_\_\_.\_\_\_. \_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ | Протокол педагогического совета  От \_\_\_.\_\_\_. \_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ | Приказ МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь  От \_\_\_.\_\_\_. \_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для 1 класса**

**на 2013-2014 учебный год**

**Составлена**

**учителем начальных классов**

**Олейниковой О.В.**

**г. Лебедянь**

**2013**

**Паспорт рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип программы** | **Программа начального общего образования** |
| **Статус программы** | **Рабочая программа учебного предмета ФИЗКУЛЬТУРА** |
| Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа; | Авторская программа физического воспитания 1-11 классы, - В.И.Лях и А.А.Зданевич- М., Просвещение, 2011 |
| Категория обучающихся | **Обучающиеся 1 В класса МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь** |
| Сроки освоения программы | **1 год** |
| Объём учебного времени | **99 часов** |
| Форма обучения | **очная** |
| Режим занятий | **3 часа в неделю** |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

# *Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа;* *сведения о программе (примерной или авторской), на основании которой разработана рабочая программа, с указанием наименования, автора и года издания (в случае разработки рабочей программы на основании примерной или авторской):*

Исходными документами для составления рабочей программы учебного предмета являются:

1.Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ.

2.Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05 03 2004 года № 1089;

3.Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10 2009г. № 373).

4. Примерная программа, созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта

5.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

6.Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004г..

7.Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2012г. № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год».

8.Образовательная программа МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь на 2010-2015уч. гг.

9. Авторская программа физического воспитания 1-11 классы, - В.И.Лях и А.А.Зданевич- М., Просвещение, 2011

10. Учебные планы МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь, утвержденные приказом МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь. № 154 от 2.09.2013г.

11.Годовой календарный график МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь на 2013-2014 уч. год (Приказ №150 от 2.09.2013г.)

12.Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ СОШ №3 г.Лебедянь

13.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И. Лях Физическая культура. Учебное пособие для 1-4 классов- М.: Просвещение, 2011

***Обоснование выбора примерной или авторской программы для разработки рабочей программы:***

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что предмет Физическая культура для 1 класса сориентирован на личностно-развивающее образование младших школьников, одна из главных задач которого заключается в развитии у ребенка интереса к познанию. Структура и способы изложения учебного материала соответствуют целям и задачами обучения, возрастным особенностям учеников, преемственности и необходимости подготовки к изучению математики в среднем и старшем звене.

***Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы с учетом особенностей региона, муниципального образования, образовательного учреждения*** *Целью* школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования 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 выявления 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.

***Информация о внесенных изменениях в примерную или авторскую программу и их обоснование***

Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствует требованиям ФГОС начального общего образования, поэтому в программу не внесено изменений, при этом учтено, что учебные темы, которые не входят в обязательный минимум содержания основных образовательных программ, отнесены к элементам дополнительного (необязательного) содержания.

***Определение места и роли учебного курса, предмета в овладении обучающимися требований к уровню подготовки обучающихся (выпускников) в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами***

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. 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.

***Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком), в том числе количестве часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, экскурсий, проектов, исследований и др.;***

Программа рассчитана на 99 часов, 3 часа в неделю.

**Примерное распределение часов по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **1четверть** | **2четверть** | **3четверть** | **4четверть** | **Год** |
| 1 класс | 27 часов | 21 час | 27часов | 24 часа | 99 часов |

***Формы организации образовательного процесса:***

Преобладающая форма учебных занятий – урок. Особенностью организации учебного процесса по физической культуре в 1 классе является использование игрового метода обучения, как метода, помогающего сформировать новую ведущую деятельность - учебную, мотивационную.

***Технологии обучения***

*Учебный предмет «Физическая культура»* обеспечивает возможность реализации новых педагогических технологий, таких как педагогика сотрудничества, личностно-ориентированное обучение, игровые технологии, проблемное обучение, групповые технологии.

***Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся***

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

***Виды и формы контроля (согласно уставу и (или) локальному акту образовательного учреждения)***

В 1 классе осуществляется текущая проверка знаний, умений и навыков без их оценки в баллах.

В течение учебного года ведётся индивидуальный контроль за усвоением учащимися программного материала

***Планируемый уровень подготовки выпускников на конец учебного года (ступени) в соответствии с требованиями, установленным федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой образовательного учреждения***

*Личностные результаты*

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты*

• 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;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• 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).

***Информация об используемом учебнике***

Учебник с помощью многочисленных рисунков и доступного текста знакомит учащихся начальных классов с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными упражнениями, входящими в школьную программу. Каждая тема завешается вопросами и заданиями для повторения и закрепления материала, также детям предлагается игра «Проверь себя» для самооценки.

В конце издания помещены методические рекомендации для учителя и родителей, что поможет использовать его в учебном процессе и в школе и дома. Учебник соответствует требованиям Федерального государственного стандарта начального общего образования.

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержательная линия** | **Содержание учебного материала** | **Требования ФГОС**  **Планируемые результаты** | | | |  |
| ***Универсальные учебные действия*** | Предметные | | **Контрольные мероприятия** | |
| ***Знать*** | ***Уметь*** |
| Уроки 1-2 | Спортивная форма, обувь. Правила поведения в спортзале. Строевые упражнения. | Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. | Личностные:  Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  Метапредметные:  Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные:  Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать различие в основных способах передвижения человека. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |  | |
| Уроки 3-7 | Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с места. Бег с высокого старта на короткие (30 м, 4х9м). Подтягивание. Поднимание туловища. Наклоны вперед сидя на полу. | Беговая подготовка. Прыжковая подготовка. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные:  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | Знать правила техники безопасности выполнении тестовых заданий. | Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. |  | |
| Уроки 8-11 | Легкая атлетика.  Метание мяча в вертикальную цель. | Метание малого мяча. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные:  Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |  | |
| Уроки 12-21 | Баскетбол.  Броски и ловля мяча. Передача мяча двумя руками от груди. | Броски большого мяча.  Передача мяча двумя руками от груди. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные:  Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Описывать технику броска и ловли мяча.  Осваивать технику броска и ловли мяча, передачи мяча двумя руками от груди.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |  | |
| Уроки 22-34 | Подвижные игры с мячом. | Общефизическая подготовка. | Личностные:  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  Метапредметные:  Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  Предметные:  Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  | |
| Уроки 35-36 | Гимнастика.  Значение гимнастики. Дыхательная гимнастика. | Акробатика. | Личностные:  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  Метапредметные:  Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.  Предметные:  Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | Отбирать и составлять комплексы упражнений для дыхательной гимнастики |  | |
| Уроки 37-39. | Гимнастические снаряды.  Строевые действия в шеренге и колонне.  Группировка в упоре присев. | Акробатика. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Характеристика явления, объективная оценка.  Предметные:  Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений.  Различать и выполнять строевые команды. Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений. |  | |
| Уроки 40-42. | Перекаты назад и вперед, в сторону в группировке. | Акробатика. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Характеристика явления, объективная оценка.  Предметные:  Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений.  Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений. |  | |
| Уроки 43-44. | Лазание по гимнастической стенке. | Прикладная гимнастика. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Характеристика явления, объективная оценка.  Предметные:  Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику акробатических упражнений.  Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений. |  | |
| Уроки 45-46. | Ползание, переползание, проползание. | Прикладная гимнастика | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Характеристика явления, объективная оценка.  Предметные:  Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. |  | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений. |  | |
| Уроки 47-48. | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. | Прикладная гимнастика | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Характеристика явления, объективная оценка.  Предметные:  Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений. |  | |
| Урок 49. | Преодоление полосы препятствий. | Прикладная гимнастика | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.  Предметные:  Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений. |  | |
| Уроки 50-55. | Лыжная подготовка.  Лыжная спортивная форма, правила поведения с лыжами. Построение и перемещение с лыжами в руках. | Лыжная подготовка | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные:  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  | |
| Уроки 56-58. | Скользящий шаг без палок. Прохождение короткой дистанции. | Лыжная подготовка | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные:  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  | |
| Уроки 59-72. | Повороты способом «переступание», передвижение скользящим шагом без палок до 500м. | Технические действия на лыжах. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные:  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  | |
| Уроки 73-77. | Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Преодоление полосы препятствий. | Лыжная подготовка | Личностные:  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  Метапредметные:  Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.  Предметные:  Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  | |
| Уроки 78-83. | ОРУ с предметами. Подвижные игры. | Подвижные игры. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные:  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  | |
| Уроки 84-85. | Составление комплексов утренней гимнастики. Закаливание, правила и гигиена. | Общефизическая подготовка. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.  Предметные:  Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки. |  | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели.  Оценивать свое состояние после закаливающих процедур. |  | |
| Уроки 86-89. | Прыжки в высоту с прямого разбега. | Прыжковая подготовка. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные:  Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. |  | |
| Уроки 90-93. | Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. | Прыжковая подготовка. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Характеристика явления, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Предметные:  Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. |  | |
| Уроки 94-99. | Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с места. Бег с высокого старта на короткие (30 м, 4х9м). Подтягивание. Поднимание туловища. Наклоны вперед сидя на полу. | Общефизическая подготовка. | Личностные:  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Метапредметные:  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Предметные:  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. |  | Описывать технику беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении тестовых заданий. |  | |

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | **Базовая часть** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 22 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **21** |
| 2.1 | Гимнастика с элементами акробатики | 7 |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 4 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 2 |
| 2.4 | Подвижные игры | 8 |
|  | **Итого:** | 99 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Литература и средства обучения**

1. Авторская программа физического воспитания 1-11 классы, - В.И.Лях и А.А.Зданевич- М., Просвещение, 2011
2. В.И.Лях Учебник Физическая культура .1-4 классы»- Москва «Просвещение» 2011
3. -Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс.-М.Вако, 2013

### **Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу**

#### Учащиеся должны знать:

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### Учащиеся должны уметь:

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой

#### Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность:показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу1).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

*Таблица 1*

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  Упражнение  (тест) | Воз  раст  (лет) | Уровень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | мальчики |  |  | девочки |  |  |
|  |  |  |  | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег на 30 м (с) | 7  8  9  10 | 7,5 и в  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,5 | 5,6 и в  5,4  5,1  5,1 | 7,6 и в  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и н  5,6  5,3  5,2 |
| 2. | Координационные | Челночный бег  3\*10 м (с) | 7  8  9  10 | 11,2и в  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и н  9,1  8,8  8,6 | 11,7и в  11,1  10,8  10,4 | 11,3/10,6  10,7/10,1  10,3/9,7  10,4/9,5 | 10,2 и н  9,7  9,3  9,1 |
| 3. | Скоростно-  силовые | Прыжок  в длину  с места (см) | 7  8  9  10 | 100 и н  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и в  165  175  185 | 85 и н  90  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и в  155  160  170 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 7  8  9  10 | 700 и н  750  800  850 | 750-900  800-950  850/1000  900/1050 | 1100и в  1150  1200  1250 | 500 и н  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и в  950  1000  1050 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед  Из положения  Сидя (см) | 7  8  9  10 | 1 и н  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | +9 и в  +7,5  7,5  8,5 | 2 и н  2  2  3 | 6-9  5-8  6-9  7-10 | 12,5 и в  11,5  13,0  14,0 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой  перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой  перекладине из виса лежа (девочки), (раз) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4 и в  4  5  5 | 2 и н  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и в  14  16  18 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **п/п** | **№ урока в теме** | **Тема раздела**  **Тема урока** | **Количество часов** | | **Тип урока, образовательные технологии** | **Вид контроля** | **Информационно-методическое обеспечение** | **Дата планируемая** | **Дата фактическая** |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ- 10 Ч** | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «Класс смирно!" | 1 | | Вводный урок | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 2 | 2 | Ходьба разновидности. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 3 | 3 | Бег разновидности. Игра «У медведя во бору!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 4 | 4 | Специальные беговые упражнения 10 м. Игра «Мы весёлые ребята!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 5 | 5 | Бег разновидности. Бег с высокого старта 30м. Контрольный норматив | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 6 | 6 | Бег разновидности. Игра «У медведя во бору!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 7 | 7 | Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин. Игра «Пустое место!» | 1 | | Комбинированный | Учёт | Спортинвентарь |  |  |
| 8 | 8 | Эстафеты беговые.; Челночный бег 3\*5м. 3\*10м. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 9 | 9 | Прыжок в длину с места. Игра «Рыбаки и рыбки!» | 1 | | Комбинированный | Учёт | Спортинвентарь |  |  |
| 10 | 10 | Бег в равномерно медленном темпе до 3мин. Игра «Пустое место!» | 1 | | Комбинированный | Учёт | Спортинвентарь |  |  |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР- 17ч. | | | | | | | | | |
| 11 | 1 | Инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Пятнашки!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 12 | 2 | Эстафеты беговые 15-20м. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 13 | 3 | Подвижная игра «Мы весёлые ребята!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 14 | 4 | Подвижная игра «Кто дальше бросит?», «Метко в цель!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 15 | 5 | Подвижная игра «Рыбаки и рыбки!», «Зайцы в огороде!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 16 | 6 | Эстафеты с мячом 10-15м. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 17 | 7 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 18 | 8 | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 19 | 9 | Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 20 | 10 | Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо; Игра «Школа!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 21 | 11 | Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 22 | 12 | Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с баскетбольным мячом | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 23 | 13 | Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо; Игра «Школа!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 24 | 14 | Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 25 | 15 | Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 26 | 16 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 27 | 17 | Соревнования «Весёлые старты!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ  21 ч. | | | | | | | | | |
| 28 | 1 | Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики; Строевые упражнения, построение в колонну, в круг, в шеренгу. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 29 | 2 | Строевые упражнения; Акробатика, группировка разновидности | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 30 | 3 | Строевые упражнения; Перекаты в группировке | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 31 | 4 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов; Группировки перекаты разновидности. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 32 | 5 | Строевые упражнения. Расчёт 1-й, 2-й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Игра «Третий лишний!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 33 | 6 | Строевые упражнения. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке; Игра «Рыбаки и рыбки!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 34 | 7 | Строевые упражнения. Лазанье по канату; Игра «Палка под ногами!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 35 | 8 | Строевые упражнения; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 36 | 9 | Строевые упражнения; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 37 | 10 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 38 | 11 | Строевые упражнения; Кувырок вперёд; лазание по канату. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 39 | 12 | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра « Совушка !» . | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. ОРУ с предметами; Игра «У медведя во бору!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 41 | 14 | Строевые упражнения. Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 42 | 15 | ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 43 | 16 | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра « Совушка! » | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 44 | 17 | Строевые упражнения. Эстафеты с предметами | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 45 | 18 | ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 46 | 19 | Строевые упражнения. Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д). | 1 | | Комбинированный | учет | Спортинвентарь |  |  |
| 47 | 20 | Строевые упражнения. Смотр повороты на месте; Равновесие , ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке. Эстафета беговая 10-15м. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 48 | 21 | Равновесие , ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, повороты на скамейке. Игра «Мы весёлые ребята!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-27ч.** | | | | | | | | | |
| 49 | 1 | Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, вкатывание ходьба ступающим шагом. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 50 | 2 | Ступающий шаг без палок | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 51 | 3 | Ступающий шаг с палками | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 52 | 4 | Ступающий шаг без палок | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 53 | 5 | Скользящий шаг без палок | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 54 | 6 | Скользящий шаг без палок | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 55 | 7 | Повороты переступанием вокруг пяток | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 56 | 8 | Ступающий, скользящий шаг с палками. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 57 | 9 | Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 58 | 10 | Скользящий шаг без палок, с палками | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 59 | 11 | Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 60 | 12 | Скользящий шаг без палок 1км. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 61 | 13 | Спуски пологий уклон в высокой стойке. Подъем «лесенкой» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 62 | 14 | Скользящий шаг с палками 1км | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 63 | 15 | Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём "лесенкой" | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 64 | 16 | Игра на лыжах без палок «Вызов номеров!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 65 | 17 | Скользящий шаг без палок 1км. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 66 | 18 | Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 67 | 19 | Скользящий шаг с палками 1км | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 68 | 20 | Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 69 | 21 | Скользящий шаг без палок 1км | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 70 | 22 | Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 71 | 23 | Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 72 | 24 | Эстафеты на лыжах.30-40м | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 73 | 25 | Скользящий шаг без палок 1км | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 74 | 26 | Игра на лыжах «Вызов номеров!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 75 | 27 | Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР 13 ч. | | | | | | | | | |
| 76 |  | Инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Пятнашки!», «Третий лишний!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 77 | 2 | Эстафеты с мячом 15-20м. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 78 | 3 | Подвижная игра «Мы весёлые ребята!», «Совушка!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 79 | 4 | Подвижная игра «Кто дальше бросит!», «Метко в цель!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 80 | 5 | Подвижная игра «Рыбаки и рыбки!», «Зайцы в огороде!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 81 | 6 | Пионербол с 2 мячами. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 82 | 7 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 83 | 8 | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении; Игра «Передал мяч садись!». | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 84 | 9 | Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 85 | 10 | Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо; Игра «Школа!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 86 | 11 | Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 87 | 12 | Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 88 | 13 | Соревнования «Весёлые старты!» | 1 | | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ-11ч | | | | | | | | | |
| 89 | 1 | Инструктаж ПТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Игра «Вызов номеров!» | | 1 | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 90 | 2 | Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; «Встречная эстафета». | | 1 | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 91 | 3 | Бег разновидности. Игра «У медведя во бору!» | | 1 | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 92 | 4 | Специальные беговые упражнения 10 м. Игра «Мы весёлые ребята!» | | 1 | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 93 | 5 | Специальные беговые упражнения 15-20м. Челночный бег 3\*10м. | | 1 | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 94 | 6 | Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; Прыжок в длину с места на результат | | 1 | Комбинированный | учет | Спортинвентарь |  |  |
| 95 | 7 | Бег разновидности. Бег с высокого старта 30м. Контрольный норматив | | 1 | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 96 | 8 | Бег разновидности. Игра «У медведя во бору!» | | 1 | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 97 | 9 | Бег равномерный медленный до 3х мин. Игра «Пустое место!» | | 1 | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 98 | 10 | Игра «Мы весёлые ребята!», «У медведя во бору!», «Совушка!». | | 1 | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |
| 99 | 11 | Специальные беговые упражнения 15-20м. Встречная эстафета по кругу соревнования. Задания на лето. | | 1 | Комбинированный | Текущий | Спортинвентарь |  |  |