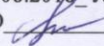
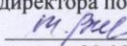
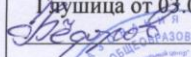


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» с. Большая Глушица
муниципального района Большеглушицкий Самарской области

Рассмотрено на заседании МО учителей эстетического цикла протокол от 28.08.2018 № 1 руководитель МО  Ямщикова Е.А./	проверено заместителем директора по учебной работе  Иванова Т.В. 30.08.2018 г.	Утверждено приказом директора ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица от 03.09.2018 г. №388  Е.Ю. Фёдоров
--	--	---

Рабочая программа по предмету
Физическая культура
для 1-4 классов



Разработана
Учителями: Абрашкин Е.Н., I категория
Шевчун В.Н., высшая категория

с. Большая Глушица
2018 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».

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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, 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 фор-

мы 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.

Общая характеристика учебного предмета.

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373

- Изменения во ФГОС НОО утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241; приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357;

приказом Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года № 1060; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643; приказом Минобрнауки России от 18 мая 2015 года № 507

- «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»:

приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644 и приказ от 31 декабря 2015 г. № 1577

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 ч, во 2-4 – по 102 часа.

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

- 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).

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ
В.И. Лях Программы для начальных классов. Комплексная программа физического развития. 1-4 класс. М. «Просвещение» 2015г.
Учебник. В.И. Лях. Мой друг-физическая культура. 1-4 классы. М. «Просвещение» 2014г.
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
Стенка гимнастическая Козел гимнастический Перекладина гимнастическая Канат для лазания Мост гимнастический Скамейка гимнастическая Гантели Коврик гимнастический Маты гимнастические Мячи набивные Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая

№п/п	Раздел программы	Количество часов
1.	Базовая часть	77
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Подвижные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	22
1.5	Лыжная подготовка	21
2.	Вариативная часть	22
2.1	Кроссовая подготовка	21
	Итого часов в год:	99

Обруч гимнастический
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Аптечка медицинская

Учебно – тематический план.

1 класс.

2 класс.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	9
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5	Лыжные гонки	21
Итого		102

3 класс.

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Вводный.	1
2	Лёгкая атлетика.	29
3	Кроссовая подготовка.	14
4	Гимнастика.	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	19
6	Лыжная подготовка.	19
7	Итого	102

4 класс.

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	20
2	Кроссовая подготовка	22
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры на основе баскетбола	11
5	Подвижные игры	10
6	Лыжная подготовка	21
	Итого	102

Календарно – тематическое планирование.

1 класс.

№ уро ка	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		По плану	По факту	
1 четверть-27 ч				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.			
2	Ходьба под счёт.. Бег (30 м). П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.			
3-4	Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-лебеди».			
5	Разновидности ходьбы. Бег (60 м). П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.			
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. П/и «Зайцы в огороде».			
7	П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.			
8	Прыжок в длину с места. П/и «Лисы и куры»			
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам».			
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч».			
11	Метание малого мяча на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит».			
12-13	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м).			

14-15	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Горелки».			
16-17	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». Развитие выносливости.			
18-19	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.			
20-21	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) Развитие выносливости.			
22	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Гуси-лебеди».			
23-24	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
25-26	ОРУ, Игра «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
27	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
2 четверть -21 ч				

28	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Развитие координационных движений. Инструктаж по ТБ.			
29	Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.			
30-31	Основная стойка. Построение в шеренгу. Игра «Совушка».			
32-33	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».			
34-35	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».			
36	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».			
37	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных движений.			
38	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня». Развитие координационных движений.			
39	Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных			

	движений.			
40-41	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.			
42	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.			
43	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.			
44	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.			
45	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.			
46-47	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
48	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
3 четверть 27 ч				

49	Требования к одежде, обуви. Правила подбора лыж, палок. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.			
50	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и			

	скользящий шаг без палок и с палками.			
51	Разучивание скользящего шага.			
52-53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.			
54	Передвижение скользящим шагом.			
55	История развития физической культуры и первых соревнованиях. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью			
56-57	Отработка навыка скользящего шага			
58-64	Совершенствование техники передвижения			
65-69	Передвижение скользящим шагом.			
70	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения			
71	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
72	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
73				
74	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
75	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
4 четверть 24 ч				

76	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.			
77- 78	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.			
79- 80	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». Развитие выносливости.			
81- 82	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний ». ОРУ. Развитие выносливости.			
83- 84	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.			

85- 86	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «точный и расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
87- 88	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			

89- 90	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.			
-----------	--	--	--	--

91-92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.			
93	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»			
94	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»			
95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»			
96-97	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
98	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.			

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		По плану	По факту	
1	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.			
2	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь».			
3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам».			
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».			
5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».			
6	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м . П/игра «День и ночь».			
7	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м П/и «Делай наоборот».			
8	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного			

	мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.			
9	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.			
10	Обучение видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседалки».			
11	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».			
12	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.			
13	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.			
14	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.			
15	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.			
16-17	ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра «Передай мяч».			
18-19	ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».			

20-21	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».			
22-23	ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».			
24-25	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка».			
26-27	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча.			
28-29	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».			
30-31	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку. П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз».			
32-33	Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку. П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».			
34-35	Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену, ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».			
36-37	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».			
38-39	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг, поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».			
40-41	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».			
42-43	ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении			

	, подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».			
44-45	ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».			
46	Узнавание, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.			
47	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.			
48-49	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».			
50-51	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скольльзящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».			
52-53	Продвижение скольльзящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».			
54-55	Совершенствование умения передвижения скольльзящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».			
56-57	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скольльзящим шагом .			
58-59	Передвижение скольльзящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».			
60-61	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход			

	без палок и с палками.			
62-63	Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров			
64-65	Продвижение скольльзящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».			
66-67	Совершенствование умения передвижения скольльзящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».			
68	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире» Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.			
69	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.			
70	Ознакомление с режимом дня. Урок-игра.			
71-72	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.			
73-74	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».			
75-76	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,«Раки».			
77-78	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».			
79	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы			

	прикладного характера: элементами. Челночный бег;4х9 . П/игра «Запрещенное движение».			
80-81	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка».			
82	ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий».			
83	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4х9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»			
84-85	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».			
86	Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра«Море волнуется».			
87	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно».			
88	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки-догонялки».			
89	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.			
90	Требования безопасности, к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях.			
91	Сочетание различных видов			

	ходьбы. Обычный бег до 4 минут-коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись- разойдись», «Смена мест».			
92	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».			
93	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».			
94	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .			
95	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .			
96	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.			
97	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.			
98	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>			
99	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»			
100	Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с			

	расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень»			
101	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>			
102	Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.			

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		По плану	По факту	
1	Беседа о правилах безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.			
2	Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения			
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			
4	Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			
5	Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».			
6	ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60м. Эстафета «Посадка картошки».			

[illegible]

