

Пояснительная записка.

<p>Цели и задачи программы</p>	<p>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.</p> <p>Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Соответствие Государственному образовательному стандарту</p>	<p>Программа разработана на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 6 октября 2009 г. № 373, • Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, • Примерной основной образовательной программы начальной школы 2012 г., • Планируемых результатов начального общего образования 2012г, • Учебного плана образовательного учреждения, • Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2017/2018 учебный год.

	<ul style="list-style-type: none"> Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич)
Место и роль учебного курса	Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся, физическому воспитанию и оздоровлению.
Специфика программы	<p>В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.</p> <p>Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.</p>
Основные содержательные линии	<p>Базовая часть Основы знаний о физической культуре Подвижные игры Гимнастика с элементами акробатики Легкоатлетические упражнения Кроссовая подготовка Лыжная подготовка</p> <p>Вариативная часть Подвижные игры с элементами баскетбола Подвижные игры с элементами волейбола</p>
Структура программы	<p>1. Базовая часть:</p> <p>Основы знаний о физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - естественные основы: Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. - социально-психологические основы: Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

	<p>Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.</p> <p>Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, понятия: <i>эстафета, темп, длительность бега</i>; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики: построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.</p> <p>Кроссовая подготовка: освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Подвижные игры: освоение различных игр и их вариантов, названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Система упражнений с мячом.</p> <p>2. Вариативная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры с элементами баскетбола - подвижные игры с элементами волейбола
Формы организации образовательного процесса	<p>Программа предусматривает проведение традиционных и контрольных уроков.</p> <p>Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля.</p> <p>В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия.</p>
Виды и формы контроля	<p>Текущий контроль проводится в форме устного опроса, итоговый контроль в форме зачета по нормативам.</p>
Планируемые результаты	<p>Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. <p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— излагать факты истории развития физической культуры,

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

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

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

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Используемый УМК	УМК «Школа России» Учебник Физическая культура. 1- 4 класс. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013.
Объем и сроки изучения	<p>На изучение курса отводится 3 часа в неделю, всего - 103 часа.</p> <p>Количество часов: в I четверти – 26 ч.</p> <p>во II четверти – 22 ч.</p> <p>в III четверти – 28 ч.</p> <p>в IV четверти – 27 ч.</p>

Учебно-тематический план.

Физическая культура (103ч.)

№ п/п	Название раздела	Количество часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока				
2	Подвижные игры	17		9		8
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	8	10		
4	Легкоатлетические упражнения	21	12			9
5	Кроссовая подготовка	13	6			7
6	Легкоатлетические упражнения	20			20	
7	Подвижные игры с элементами баскетбола.	13		3	8	2

Уровень физической подготовленности учащихся 7- 10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	средний	Высокий	Низкий	средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6	7,5-6,4	5,8и менее
			8	7,1	7,0-6,0		7,3	7,2-6,2	
			9	6,8	6,7-5,7	5,4	7,0	6,9-6,0	5,6
			10	6,6	6,5-5,6	5,1 5,0	6,6	6,5-5,6	5,3 5,2
2	Координацион ные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2	10,8-10,3	9,9 и	11,7	11,3-10,6	10,2и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100и менее	115-135	155	90и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6- минутный бег, м	7	700и менее	730-900	1100	500именее	600-800	900 и более
			8		800-950	1150		650-850	950
			9	750	850-1000	1200	550	700-900	1000
			10	800 850	900-1050	1250	600 650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон, вперед сидя, см	7	1и менее	3-5	9и более	2и менее	6-9	11,5и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики) Сгибание и разгибание рук из положения в упоре, лежа (девочки)	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
			7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14
			9				3	7-10	16
			10				4	8-13	18

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Календарно – тематический план.

Физическая культура (103ч.)

№ п/п	Наименование темы урока	Кол -во ч.	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	УУД	Дата	
								план	факт
	I четверть <i>Легкоатлетические упражнения</i>	26 <i>12</i>			Предметным и результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:		Личностные результаты: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
1	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Совершенствование ходьба с изменением длины и частоты шага.	1	уипзз	Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	текущий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность,	3.09	
2	Урок игра эстафеты на развитие скорости.	1	укиз	эстафеты на развитие скорости.		текущий		04.09	
3	Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.	1	узнзву	Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.		текущий		8.09	
4	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м.	1	упокз	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>		тематический		10.09	

5	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	уипзз	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	— излагать факты истории развития физической культуры, характеризова-ть ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	текущий	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Метапредметные результаты:	11.09	
6	Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	1	уосз	Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила		Тематиче-ский	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	15.09	
7	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега.	1	упокз	соревнования в беге, прыжках		тематический	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	17.09	
8	Урок игра кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	укиз	Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития физической подготовки человека;	текущий	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	18.09	
9	Сдача контрольного норматива - метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	упокз			тематический		22.09	
10	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3 * 10м.	1	упокз	Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение		тематический		24.09	

				современности			деятельности.		
11	Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.	1	узнзв	Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.	— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;	текущий	Предметные результаты взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	25.09	
12	Урок игра «Встречная эстафета».	1	укиз	Развитие скоростных способностей.		текущий		29.09	
	Кроссовая подготовка	6							
13	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1	уипзз	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	текущий	Личностные результаты • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	1.10	
14	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1	уипзз	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.		текущий		2.10	
15	Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1	укиз	Урок игра		текущий	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	6.10	
16	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1	уипзз	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие		текущий		8.10	

				выносливости.			Метапредметные результаты		
17	Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета времени.	1	упокз	бег 1 км без учета времени.	— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	тематический	<ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; 	9.10	
18	Урок игра преодоление полосы препятствия.	1	уосз	преодоление полосы препятствия.		текущий		13.10	
	Гимнастика с элементами акробатики	9							
19	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование техники переката в группировку с последующим переворотом.	1	уипзз	Совершенствование техники переката в группировку с последующим переворотом.	— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	текущий	Предметные результаты <ul style="list-style-type: none"> • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 	15.10	
20	Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад.	1	уипзз	Влияние физических упражнений на осанку. Передвижение противоходом, змейкой. Разучивание комплекса упражнений ОРУ. Подвижная игра «Удочка».		текущий		16.10	
21	Совершенствование техники ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге.	1	уипзз	Переход в упор на колено. Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги,		текущий		20.10	

	Приседания и переход в упор присев.			перекатов в группировке вперед и назад. Разучивание техники 2-3 кувырка вперед слитно.	— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;		<ul style="list-style-type: none"> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; 		
22	Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия.	1	укиз	Челночный бег 3х10м с кубиками, охотники и утки, эстафеты с обручем и пролезанием	— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;	текущий		22.10	
23	Разучивание, стойке на лопатках пригнувшись. Передвижение противоходом, змейкой.	1	уипзз	Совершенствование комплекса упражнений ОРУ. Совершенствование техники лазания по канату (техника, метры). Закрепление 2-3 кувырка вперед слитно. Подвижная игра «Парашютисты».		текущий		23.10	
24	Сдача контрольного норматива – техника выполнения 2-3 кувырка вперед слитно. Разучивание из положения, лежа на спине мост.	1	упокз	Построение в две шеренги. Совершенствование техники ходьбе по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. С – 2-3 кувырка вперед слитно. Закрепление		тематический		27.10	
25	Урок игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации	1	укиз	переход в упор присев. Переход в упор на колено. С – 2-3 кувырка вперед слитно. Закрепление		текущий		29.10	

	движений, внимания. Эстафеты с предметами.			технике, стойке на лопатках прогнувшись. Подвижная игра «Парашютисты».	— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;		Личностные результаты: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Метапредметные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы		
26	Сдача контрольного норматива – стойке на лопатках прогнувшись. Построение в две шеренги.	1	упокз	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Закрепление техники из положения лежа на спине мост.		тематический		30.10	
	II четверть	22 ч							
27	Сдача контрольного норматива – техника из положения, лежа на спине мост.	1	упокз			тематический		10.11	
	Подвижные игры	9							
28	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1	уипзз	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».		текущий		12.11	
29	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1	уипзз	Развитие скоростных способностей.		текущий		13.11	
30	Урок игра. Эстафеты с предметами и без предметов.	1	укиз	Эстафеты с предметами и без предметов.		текущий		17.11	
31	Развитие способностей ориентироваться в	1	укиз	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»,		текущий		19.11	

	пространстве.			«Космонавты».	— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;		их исправления;		
32	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1	укиз	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	текущий	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	20.11	
33	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	узнзву	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».		текущий	хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	24.11	
34	Урок соревнование. «Самый быстрый».	1	укиз			текущий	технически правильно	26.11	
35	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1	уипзз	Развитие способностей ориентироваться в пространстве.		текущий	выполнять двигательные действия из базовых видов	27.11	
36	Урок игра. Эстафеты.	1	укиз			текущий	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	1.12	
	Гимнастика с элементами акробатики	9							
37	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование техники, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	уипзз	Совершенствование техники, лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать	текущий	Предметные результаты взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной	3.12	
38	Расчет на первый – второй. СовершенствованиеОРУ с гимнастическими	1	уипзз	Совершенствование лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками.		текущий	действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной	4.12	

	палками.			Совершенствование лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Подвижные игры « Два мороза», «Пробеги под скакалкой».	признаки техничного исполнения;		деятельности.		
39	Урок соревнования. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания.	1	укиз			текущий	Предметные результаты •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность); •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Личностные результаты: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	8.12	
40	Обучение перелезание через бревно, коня (80-100 см). Ходьба по бревну (до 100 см).	1	уипзз	Повороты на носках и одной ногое. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом	— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	текущий		10.12	
41	Сдача контрольного норматива – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги.	1	упокз	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке влево и вправо. Перелезание через бревно, коня (80-100 см).	— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	тематический		11.12	
42	Урок игра. Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.	1	укиз			текущий		15.12	
43	Сдача контрольного норматива – наклоны вперед сидя на полу. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги.	1	упокз	ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ногое.		тематический		17.12	

44	Урок игра. Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами. Игры по выбору детей.	1	укиз	Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Седы сбоку, верхом. Танцевальное упражнения шага галопа в парах, шага польки.	— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	текущий	и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	18.12	
45	Совершенствование перестроение из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см).	1	узнзв			текущий	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	22.12	
	Подвижные игры с элементами баскетбола	6			— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;		Метапредметные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно		
46	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование техники ловля и передача мяча в движении.	1	уипзз	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		текущий		24.12	
47	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	1	узнзв	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		текущий		25.12	
48	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой	1	узнзв	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие		текущий		29.12	

	в движении.			координационных способностей	— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития физической подготовки человека;		выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность); •формирование навыка		
	3 четверть	28 ч							
49	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы».	1	укиз	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		текущий		12.01	
50	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	укиз	Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		текущий		14.01	
51	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо.	1	упокз	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.		тематический		15.01	
	Лыжная подготовка	20							
52	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам»	1	уипзз	Построение, надевание, снятие лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, п/и «По местам»	— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;	текущий		19.01	
53	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.	1	уипзз	Совершенствование техники скользящего шага. Игра в снежки на лыжах.		текущий		21.01	

54	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками.	1	уипзз	Прохождение на лыжах 1 км.	— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	текущий	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	22.01	
55	Урок соревнования – кто быстрее придет к финишу.	1	уипзз	Совершенствование техники скользящего шага. Прохождение на лыжах 1 км.		текущий		26.01	
56	Обучение технике подъема «лесенкой».	1	уипзз	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками.		текущий		28.01	
57	Совершенствование техники подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.	1	узнзvu	Нарисуй солнце на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.	— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	текущий	Личностные результаты: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	29.01	
58	Сдача контрольного норматива - техника попеременного двухшажного хода с палками.	1	упокз	Закрепление техники подъема «лесенкой». Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.		тематический		2.02	
59	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1	укиз			текущий		4.02	
60	Сдача контрольного норматива - техника подъема «лесенкой». Обучение спуска в высокой и низкой стойках.	1	упокз	Прохождение на лыжах 1.5 км.		тематический		5.02	
61	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.	1	уипзз	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.		текущий		9.02	

62	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1	укиз	Эстафеты на лыжах.	— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;	текущий	упорство в достижении поставленных целей; Метапредметные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты взаимодействовать со сверстниками по правилам	11.02	
63	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 2 км на время	1	упокз	бег на лыжах 2 км на время		тематический		12.02	
64	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км.	1	укиз	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах.				16.02	
65	Совершенствование техники подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.	1	узнзв	Прохождение на лыжах 1.5 км.				18.02	
66	Урок соревнования – кот быстрее придет к финишу.	1	укиз					19.02	
67	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.	1	узнзв					25.02	
68	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1	укиз	Эстафеты на лыжах.				26.02	
69	Совершенствование техники подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками.	1	уосз	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками. Нарисуй солнце на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.				2.03	
70	Обучение спуска в высокой и низкой стойках.	1	узнзв					4.03	

71	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1	укиз	Эстафеты на лыжах.	— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;		проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность); •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	5.03	
	Подвижные игры с элементами баскетбола	7							
72	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование техники ловля и передача мяча в движении.	1	уипзз	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		текущий		11.03	
73-74	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	2	узнзву	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		текущий		12.03 16.03	
75	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.	1	узнзву	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		текущий		18.03	
76	Урок - игра эстафеты.	1	укиз	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		текущий		19.03	
	4четверть	24							
77	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	уипзз	Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных		текущий		30.03	

				способностей	— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить					
78	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо.	1	упокз	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.		тематический		1.04		
79	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование техники на месте в движении в квадратах.	1	уипзз	Ведения мяча на с изменением направлением. Эстафеты.		текущий		2.04		
	Подвижные игры	8								
80	Совершенствование ударов по воротом в футболе.	1	узнзву	Подвижные игры «Снайпера».		текущий		6.04		
81	Урок игра.	1	укиз	Игры на развитие координации.		текущий		8.04		
82	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1	укиз	Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель».		текущий		9.04		
83	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	1	укиз	Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно».		текущий		Личностные результаты: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять	13.04	
84	Урок игра.	1	укиз	Эстафеты с предметами.		текущий			15.04	
85	Развитие способностей ориентированию в пространстве.	1	узнзву	Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча».		текущий			16.04	
86	Игра в футбол.	1	уосз			текущий			20.04	
87	Урок игра. Эстафеты.	1	укиз			текущий			22.04	

	Легкоатлетические упражнения	9			отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Метапредметные результаты:		
88	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.	1	уипзз	Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.	— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	текущий	и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность,	23.04	
89	Урок игра Эстафете без предметов.	1	укиз	Эстафете без предметов.		текущий	дисциплинированность,	27.04	
90	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту. Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.	1	упокз	Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей.		тематический	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Метапредметные результаты:	29.04	
91	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей.	1	упокз	Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>		тематический	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	30.04	
92	Урок – игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	укиз	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.		текущий	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	4.05	
93	Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны	1	упокз	Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.		тематический	сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные	6.05	

	отталкивания.			Правила соревнования в беге, прыжках	<p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>		действия из базовых видов спорта,		
94	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Многоскоки.	1	упокз	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках		тематический	использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты взаимодействовать со сверстниками	7.05	
95	Урок игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	укиз	Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.		текущий	по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты	11.05	
96	Сдача контрольного норматива – техника метания малого мяча.	1	упокз	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		тематический	Предметные результаты	13.05	
	Кроссовая подготовка	7							
97	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1	уипзз	Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.		текущий	•овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность); •формирование навыка систематического наблюдения за	14.05	
98	Развитие выносливости бег 5	1	узнзв	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м		текущий	наблюдения за	18.05	

	мин. Преодоление препятствий.			ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.			своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
99	Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1	укиз	«Круговая эстафета»		текущий		20.05	
100	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1	узнзву	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.		текущий		21.05	
101	Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета времени.	1	упокз	бег 1 км без учета времени.		тематический		25.05	
102-103	Урок игра преодоление полосы препятствия.	2	укиз	преодоление полосы препятствия.		текущий		27.05 28.05	

Типы уроков:

1. Урок изучения и первичного закрепления знаний – уипзз
2. Урок закрепления новых знаний и выработка умений – узнзву
3. Урок комплексного использования знаний – укиз
4. Урок обобщения и систематизации знаний – уосз
5. Урок проверки, оценки и контроля знаний – упокз

Список используемой литературы.

Для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И.Лях, А.А.Зданевичю - М.:«Просвещение», 2012
2. «Справочник учителя физической культуры» П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - Волгоград: «Учитель», 2011.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы». Н.И.Дереклеева. - М.: «ВАКО», 2010.
4. «Подвижные игры 1-4 классы» А.Ю.Патрикеев. - М.: «ВАКО», 2012.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» А.Ю.Патрикеев. - М.: «ВАКО», 2009.
6. «Дружить со спортом и игрой» Г.П.Попова. - Волгоград: «Учитель», 2008.
7. «Физкультура в начальной школе» Г.П.Болонов. - М.: «ТЦ Сфера», 2005.
8. ФГОС начального общего образования.
9. Примерные программы по предметам. Начальная школа. – М. Просвещение, 2013 .

Для учащихся:

1. Учебник Физическая культура. 1- 4 класс. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013.

Материально – техническое обеспечение.

1. Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные.
2. Маты.
3. Скакалки, обручи.
4. Гимнастическая стенка, турники.
5. Лыжи с палками, санки.
6. Кегли.
7. Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно.
8. Гимнастический конь