Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицко - Урайская основная общеобразовательная школа»
Рыбно - Слободского муниципального района РТ

«Рассмотрено»	«Согласовано»	« Утверждено»
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
Артамонова Л.С.	Речкалова Н.В.	Мухаммалджанов Р.М.
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.	28.08.2017г.	Приказ № 42 ОД от 29.08.2017 г.

Рабочая программа

по физической культуре для 1-го класса

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 1, от «29» августа , 2017 г.

2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

-Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
-Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 №68-ЗРТ «Об образовании»;

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 05.03.2004 г. № 1089; (с действующими изменениями), (стандарты);
  Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями);
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Кукеевская основная общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан
- Учебный план МБОУ «Кукеевская основная общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2016-2017 учебный год.
  -Программы 1-4 классы. Физическая культура . авт.-сост. М.Я.Виленский , И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова

Учебник: Физическая культура 1-3 класс, авторы:,М.Я.Виленский ,И.М.Туревский,Т.Ю.Торочкова«Просвещение», 2016 г.

Количество часов

Всего 99 часов; **в неделю** 3часа.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе примерной программы начального общего образования и авторской программы по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы //.- М.: Просвещение. 2012г.

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

1. С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

• совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

• формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

4. Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание 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 представленных 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 ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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 вязи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Основное содержание предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования

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.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре 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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание: Технические действия в воде. Имитационные упражнения.

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:

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы

упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым

боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх - когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура: получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика* с *элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3* 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Точный расчет», «Удочка», «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты». «Змейка», «Не ошибись!», «Западня», «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Пройди в ворота», «Общий старт», «Смелее с

горки!», «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал — садись», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Защита укрепления», «Снайперы»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Материально-техническое обеспечение

1. ***Библиотечный фонд:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. ***Демонстрационные материалы:***

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3.Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени» перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- резиновые кольца;
- планка для прыжков в высоту;
-
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- шиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- гимнастические кольца;

- аптечка медицинская.

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 1 классе по четвертям

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс
Общее количество часов на 2016 -2017 учебный год - 99
Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Подвижная игра	20	16	4		
3	Гимнастика с элементами акробатики	17		17		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	12			12	
6	Подвижная игра на основе баскетбола	27			15	12
7	Плавание	2				2
	Итого	99	9 27	21	27	24

по

при

и

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований легкой атлетике. Техника безопасности проведении соревнований занятий. Подготовка

места занятий. Помощь в судействе.
Подвижные игры: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
Социально-психологические основы: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.
Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	примечание	Дата	
				План	Факт
1	2	3	4	5	
Легкая атлетика (11 ч)					

1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет.	Инструктаж по ТБ. Что такое физическая культура? Как возникли физическая культура и спорт? Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств		1.09	
2	Обычный бег. Бег с ускорением.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30м)*. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств		2.09	
3	Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м)*.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди».		6.09	
4	Обычный бег. Бег с ускорением.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением *(30 м, 60 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди».		8.09	
5	Бег *(60м)*. Ходьба с высоким подни-манием бедра.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег *(60м)*. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств		9.09	
6(1)	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		13.09	
7(2)	Прыжки с продвижением вперед.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		15.09	
8(3)	Прыжок в длину с места.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»		16.09	
9(1)	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		20.09	
10(2)	Подвижная игра. ОРУ.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		22.09	

11(3)	Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		23.09	
Подвижные игры (16 ч)					
12(1)	ТБ во время подвижных игр. ОРУ. Игры «К своим флажкам».	ОРУ. Игра «К своим флажкам», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж ТБ.		27.09	
13(2)	Игры «Два мороза». Эстафеты.	ОРУ. Игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		29.09	
14(3)	ОРУ. Игры «Класс, смирно!».	ОРУ. Игра «Класс, смирно!», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Сведения об Олимпийских играх - когда появились, кто воссоздал символы и традиции		30.09	
15(4)	Игры «Октябрята»Эстафеты	ОРУ. Игра «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		4.10	
16(5)	ОРУ. Игры «Метко в цель».	ОРУ. Игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей		6.10	
17(6)	Игры «Погрузка арбузов». Эстафеты.	ОРУ. Игра «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		7.10	

18(7)	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки».	ОРУ. Игра «Через кочки и пенечки», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		11.10	
19(8)	Игры «Кто дальше бросит». Эстафеты.	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		13.10	
20(9)	ОРУ. Игры «Волк во рву».	ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		14.10	
21(10)	Игры «Посадка картошки». Эстафеты.	ОРУ. Игра «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		18.10	
22(11)	ОРУ. Игры «Капитаны».	ОРУ. Игры «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		20.10	
23(12)	Игры «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты	ОРУ. Игры «Попрыгунчики-воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей		21.10	
24(13)	ОРУ. Игра «Пятнашки».	ОРУ. Игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		25.10	
25(14)	Игры «Капитаны».	ОРУ. Игры «Капитаны», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		27.10	

26(15)	Игры «Прыгающие воробушки»	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей	26-27 уроки объединены	28.10	
27(16)	ОРУ в движении. Игры «Зайцы в огороде». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		28.10	

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть –21

Знать:

Подвижные игры: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Примечание	Дата проведения	
				План	Факт
1	2	3	4	5	
Подвижные игры (4ч)					

28(1)	Игры «Лисы и куры».	Что такое личная гигиена человека? ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		8.11	
29(2)	Игры «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	.	10.11	
30(3)	ОРУ в движении. Игры «Удочка»,	ОРУ в движении. Игры «Удочка», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		11.11	
31(4)	. Игры «Компас». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		15.11	

Гимнастика (17ч)

32(1)	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	Что такое гимнастика, где появилась и почему так названа? Что такое осанка? Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		17.11	
33(2)	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	Что такое координация движений? Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов		18.11	
34(3)	Построение в шеренгу.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	.	22.11	
35(4)	Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		24.11	
36(5)	Построение в круг.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей		25.11	
37(6)	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	.	29.11	
38(1)	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	.	1.12	

39(2)	Стойка на нос-ках, ходьба по скамейке.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	.	2.12	
40(3)	Повороты направо, налево.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		6.12	

41(4)	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		8.12	
42(5)	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		9.12	
43(6)	Повороты направо, налево.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		13.12	
44(1)	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		15.12	
45(2)	Перелезание через коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей		16.12	
46(3)	Лазание по канату.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей		20.12	
47(4)	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей		22.12	
48(5)	Перелезание через горку матов.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей		23.12	

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

Лыжнаяподготовка: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Подвижные игры на основе баскетбола: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий
Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания		Дата проведения	
				План	Факт
1	2	3	4	5	
Лыжная подготовка (12ч)					
49(1)	Ознакомление с лыжами	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. 2.Беседа «Температурный режим», «Одежда и обувь лыжника» Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. 3.Ступающий шаг без палок.		10.01	
50(2)	Ступающий шаг	1.ОРУ в движении. 2.Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся 3.Ступающий шаг. 4.Прохождение 1000м ступающим шагом		12.01	
51(3)	Прохождение дистанции 1000м	1.Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся 2.Совершенствовать двигательные навыки ступающего шага на лыжах без палок 3.Прохождение 1000м ступающим шагом		13.01	
52(4)	Повороты на месте переступанием	1.Повороты на месте переступанием через игры: «У кого лучше»; «Ветер»; «Солнышко» 2.Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением		17.01	

		3.Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью 4.Закрепления техники скользящего шага и движением рук.			
53(5)	Скользящий шаг	1.Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. 2.Повторить повороты на месте (вправо и влево) 3.Пройти дистанцию в медленном темпе до 1000м с целью отработки скользящего шага		19.01	
54(6)	Подъёмы и спуски	1.Учить подъёму на склон 15-20градусов без палок (косой подъём ступающим шагом) 2.Учить спуску в низкой стойке 3.Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой		20.01	
55(7)	Низкая стойка	1.Закрепить требования к технике выполнения подъёмов и спусков со склона до 20 градусов. 2.Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. 3.В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.		24.01	
56(8)	Прохождение дистанции 500м на лыжах	1.Закрепить технику подъёма и спуска со склонов с палками. (положение палок на подъёме и спуске). 2.Пройти дистанцию до 500м с палками со средней скоростью. 3.Эстафета «Пройди в ворота».		26.01	
57(9)	Прохождение дистанции 800м на лыжах	1.Эстафета с этапом до 800м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча следующего). 2.Пройти дистанцию до 500м с палками с палками. 3.Игра «Общий старт».		27.01	
58(10)	Эстафета с поворотом	1.Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге 2.Эстафета с поворотом 3.Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками		31.01	

59(11)	.На учебном круге: совершенствовать технику передвижения скользящим шагом. Игра «Смелее с горки!»	1.На учебном круге: совершенствовать технику передвижения скользящим шагом 2.Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки) 3.Игра «Смелее с горки!		2.02	
60(12)	Эстафета со спуском	1.Закрепить двигательные умения в скольжении на лыжах с палками – работа на учебном круге 2.Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки) 3Игра «Смелее с горки!»		3.02	
Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)					
61(1)	ТБ при занятиях спортивными играми. Бросок мяча снизу на месте.	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей		7.02	
62(2)	Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей		9.02	
63(3)	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте, ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей		10.02	
64(4)	Игра «Передача мячей в колоннах»	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте, ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей		21.02	
65(5)	Передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		23.02	
66(6)	ОРУ. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		24.02	

67(7)	Передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		28.02	
68(8)	Игра «Гонка мячей по кругу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		2.03	
69(9)	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал — садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		3.03	
70(10)	ОРУ. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал — садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		7.03	
71(11)	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.		9.03	
72(12)	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		10.03	
73(13)	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.		14.03	
74(14)	Игра «Охотники и утки».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.		16.03	
75(15)	Ведение мяча.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча. Развитие координационных способностей.		17.03	

Тематическое планирование на IV четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Знать:

Подвижные игры на основе баскетбола: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Плавание: Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Легкая атлетика:Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	примечание	Дата проведения	
1	2	3		план	факт
Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)					
76(1)	Ведение мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Разви-тие координационных способностей		30.03	
77(2)	Игра «Круговая лапта».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Разви-тие координационных способностей		31.03	
78(3)	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей		4.04	
79(4)	Игра «Мяч в обруч».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей		6.04	

80(5)	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей		7.04	
81(6)	Игра «Не давай мяча водящему».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей		11.04	
82(7)	Ведение мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		13.04	
83(8)	ОРУ. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		14.04	
84(9)	Игра «Перестрелка».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		20.04	
85 (10)	Ведение мяча спиной вперед.	Ведение мяча спиной вперед. Развитие координационных способностей		21.04	
86 (11)	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Развитие координационных способностей		25.04	

87 (12)	Игра «Перестрелка».	Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		27.04	
Плавание (2ч)					
88(1)	Освоение водной среды	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения по освоению с водой: задержка дыхания.		28.04	
89(2)	Освоение водной среды	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по совершенствованию техники движения рук.		2.05	
Легкая атлетика (10 ч)					
90(1)	Сочетание различных видов ходьбы.	Что такое темп и ритм? Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30м).* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей		4.05	
91(2)	Бег с изменением направления. ритма и темпа.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30м).* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей		5.05	
92(3)	Бег в заданном коридоре.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(60м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей		9.05	
93(4)	Бег *(60м).* Эстафеты.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(60м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	93-94 уроки объединены(9 мая)	11.05	
94(5)	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Развитие скоростных способностей		12.05	
95(6)	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростных способностей		16.05	

96(7)	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростных способностей		18.05	
97(8)	Метание малого мяча в цель.	Метание малого мяча в цель *(2 х2)с.* 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		19.05	
98(9)	Метание набивного мяча из разных положений.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		23.05	
99(10)	Метание набивного мяча на дальность.	Метание малого мяча в цель *(2 х2)* с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		25.05.	