

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

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

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

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

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

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

1.1. Естественные основы.

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

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

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

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

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

1.4. Подвижные игры.

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

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.6. Легкоатлетические упражнения.

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

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

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

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

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля	Планируемые результаты		Дата планир.	Дата фактич.
Легкая атлетика (11 ч)								
					Предметные	Метапредметные	Личностные	
Ходьба и бег (5 ч)	Звуковой	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале исполнять команды: «Смирно», «Равняйся»	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общекультурные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной	Текущий	Научится выполнять организующие строевые команды и приемы			
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий				

Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств						
Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с д.: 5,2-5,7-6,0 с.; 60 м:	Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки	
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Д\з	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках;	Текущий	Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте, толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно	Текущий	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения		

Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: общеучебные – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы; управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий				
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток)				

Гимнастика (18 ч)

Акробатика . Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения, упражнения в равновесии, кувырок	Регулятивные: целеполагание – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	
	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы-	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять	Текущий				

	Комплексный	прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Д\з						
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях	
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-				
Опорный прыжок, лазание по канату (6 ...)	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Ифа «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный	Текущий	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, лазание по канату, перекаты;			
	Комплексный							

Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; лазание по канату	Регулятивные: планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Смыслообразование – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	
Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, сосок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий				
Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, сосок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий				
Учетный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, сосок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату				

Подвижные игры (18 ч)

Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Уметь: играть в подвижные игры с	Научится: выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений, правильно передавать эстафету для развития координации	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	бегом, прыжками, метанием				
	Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с	Уметь: играть в подвижные игры с				

Комплексный	обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и	бегом, прыжками, метанием	движений, выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх			
Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх			
Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнецики». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх			

Комплекс ный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: осуществлять индивидуальные и			
Комплекс ный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх			
Комплекс ный					

Лыжная подготовка (21 ч)

Лыжный спорт (21 ч)	Изучение нового материала	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в	Знать: правила поведения на лыжах, Т\б. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.	Текущий	Научится ходьбе на лыжах. Познакомится с историей зарождения лыжного спорта, Научится: надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль	Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные – самостоятельно	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности Нравственно-этическая ориентация – этические потребности, ценности, чувства	
	Комплекс ный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами.	Текущий	и значение прогулок на свежем воздухе Научится: строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий;			

	Комплексный	Ступающий шаг:. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Дз по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений,	Текущий	соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</i>		
	Комплексный	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий				
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Дз по	Уметь: правильно выполнять технику передвижений,	Текущий				
	Комплексный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Дз по	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	Регулятивные: <i>планирование – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.</i>		
	Комплексный	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу . Дз	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Текущий	Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Познавательные: <i>общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее</i>		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Дз по	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Текущий	Научится выполнять упражнение толчка	e- <i>Самоопредел</i>		

	Учетный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Дз по	Уметь: правильно выполнять технику передвижений,	Оценка техники выполнения	правой и левой ногой с поочередным выносом рук	эффективные способы решения задачи.	ние – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире	
	Комплексный	Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером		
	Комплексный	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Научится передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции			
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Дз по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий				
	Комплексный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» - Дз по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий				

	Комплексный	Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме <u>шага и поворота фундамент</u>	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме <u>спуск и подъем</u>	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Текущий		
	Комплексный	Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме <u>ход и поворот</u>	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Текущий		
	Комплексный	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме <u>ход и поворот</u>	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Текущий		
	Комплексный	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме <u>ход и поворот</u>	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах	Текущий		

Учетный	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. Д\з по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Выполнение норматива на время				
Комплексный	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». Д\з по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений,	Текущий				

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Д\з по	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Научится: организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	Регулятивные: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни		
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-					
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-					
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Уметь: владеть мячом (<i>держать,</i>		Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы,			

Комплексный	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по	<i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-</i>		обращаться за помощью	
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Д\з по	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных</i>			
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных</i>	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Самоопределение – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам</i>
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-</i>			
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в</i>			

	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Регулятивные: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать.	<i>Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость</i>		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой			
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия			
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий				

Соверш енст- вования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий				
Соверш енст- вования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных	Текущий				
Легкая атлетика (10 ч)							
Бег и ходьба (4 ч)	Комплекс ный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Дз по	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч	Регулятивные: <i>прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</i>		
	Комплекс ный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью				
	Комплекс ный						

	Учетный	Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0-5,5- 6,0 с; д.: 5,2-5,7- 6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Д\з по	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	<p>Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости</p>	<p>Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие</p>
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в			
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в			
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель			

Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		<p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую.</p> <p>Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания</p>	<p><i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>	
Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)	<p>Научится выполнять задания на развитие физических качеств</p>			