

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»

ОБСУЖДЕНО
на заседании ШМО
/Михайлова Л.М./
Протокол №1
«30» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
/Гарасова Е.М./
«30» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(предмет)

для 1 класса

(класс)

Срок реализации программы
(на 2019/2020 учебный год)

Уровень базовый

Рабочая программа составлена на основе программы- 1.Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы. Рабочие программы / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Составители: Вивчарь А.А.
(первая категория)

г.о. Королёв

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).

Настоящая рабочая программа соответствует «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевич, которая рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) и составленная на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;
- б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса;
- в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;
- г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;
- е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно – тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры;

естественные основы (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); социально-психологические основы (влияние физических упражнений, закалывающих 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); изучение приемов закалывания, способов самоконтроля и саморегуляции.

Подвижные игры и элементы спортивных игр включают освоение базового варианта подвижной игры и основных элементов выбранной спортивной игры, развитие координационных и кондиционных способностей, умение ориентироваться в пространстве и во времени, обучение технико-тактическим действиям игр. Воспитывает интерес к игровой деятельности и умение самостоятельно подбирать и проводить изученные игры.

Гимнастика с элементами акробатики содержит освоение упражнений в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами для развития двигательных способностей; освоение акробатических упражнений, опорные прыжки, освоение висов, упоров и развитие силовых и координационных способностей, выполнение упражнений в равновесии.

Легкая атлетика предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательных формах.

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, повороты, подъемы и спуски. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов. В уроки лыжной подготовки входит ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– 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 условиях.

Обучающиеся научатся:

Основы знаний по физической культуре:

-элементарным правилам техники безопасности при проведении уроков физической культуры;

-простейшим правилам закаливания организма;

-помогать другому учащемуся при выполнении гимнастических упражнений;

-элементарным правилам закаливания.

- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

Подвижные игры:

- правилам безопасного поведения при подвижных играх;
- названия игр;
- название оборудования, спортивного инвентаря;
- играть в подвижные игры с бегом, метаниями;

Подвижные игры на основе баскетбола:

- владеть мячом: держание, передача, ловля, стоя на месте;
- выполнять броски мяча в цель;
- играть в мини-баскетбол.

Гимнастика с элементами акробатики:

- правилам безопасности во время занятий по гимнастике;
- названиям снарядов, гимнастических элементов;
- названиям гимнастического оборудования, инвентаря;
- выполнять строевые упражнения;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов;
- ходить, по гимнастической скамейке, бревну.

Легкая атлетика:

- правилам безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;
- признакам правильной ходьбы, бега, прыжков;
- правилам личной гигиены, режим дня;
- понятиям: короткая дистанция, бег на скорость;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- бегать с максимальной скоростью 30 м;
- бегать в равномерном беге до 4 минут, с ускорением от 10 до 20 м, в чередовании с ходьбой до 150 м;
- стартовать с произвольного старта;
- выполнять прыжок в длину с места.

Лыжная подготовка:

- основным требованиям к одежде и обуви во время занятий;
- технике безопасности при занятиях лыжами;
- требованиям к температурному режиму;
- переносить лыжи к месту занятий и надевать их;
- выполнять скользящий шаг с палками;
- выполнять повороты переступанием;
- выполнять подъемы и спуски с небольших склонов
- передвигаться на лыжах до 1,5 км.

Тематический план учебного курса

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Базовая часть	69
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Легкоатлетические упражнения	15
1.3	Подвижные игры	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Подвижные игры	3
1.6	Лыжная подготовка	21
1.7	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
2	Вариативная часть	33
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	16
2.2	Легкоатлетические упражнения	14
2.3	Подвижные игры	3
Итого		102

Календарно-тематическое планирование

3 часа в неделю, всего по программе 102 часа

№ уро ка	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол - во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	1 четверть Легкоатлетические упражнения 15 часов	Введение в предмет	1	Вводный урок	Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения. П/и «У ребят порядок строгий»	Знать: -правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями	Комплекc 1		
2		Ходьба и бег	1	комплексный	Ходьба обычная, на носках, пятках, с различным положением рук. Бег 30 м с произвольного старта. П/и	и; -признаки правильной ходьбы, бега, прыжков; -правила личной гигиены,	Комплекc 1		

					«Кто быстрее встанет в круг»	режим дня; -понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.			
3		Ходьба и бег	1	комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м с произвольного старта. Равномерный бег 3 минуты. П/и «Эстафета зверей»	Уметь: -правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;	Комплексы 1		
4		Прыжки	1	комплексный	Прыжки на месте, с продвижением, на одной и двух ногах. Имитация прыжков птиц, животных. П/и «Прыгающие воробышки». Равномерный бег 3 минуты.	-бегать с максимальной скоростью 30 м; -бегать в равномерном беге до 4 минут, с ускорением от 10 до 20 м, в чередовании с	Комплексы 1		
5		Прыжок в длину с места	1	комплексный	Техника выполнения прыжка в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м, бег с ускорением от 10 до 20 м	ходьбой до 150 м; -стартовать с произвольного старта; -выполнять прыжок в длину с места, разбега.	Комплексы 1		
6		Прыжок в длину с места. Бег.	1	закрепление	Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. П/и «Лисы и куры». Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 150 м	-правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных исходных положений.	Комплексы 1		
7		Прыжок в длину с места. Бег.	1	закрепление	Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. Бег 30 м, бег с изменением направления. П/и «Два мороза»	Понимать: -значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости,	Комплексы 1		
8		Прыжок в длину с места. Бег.	1	совершенство вание	Совершенство вание техники выполнения прыжков. Бег 30 м, челночный		Комплексы 1		

					бег 3x10 м. П/и «Пятнашки»	скоростных качеств.			
9		Прыжок в длину с места. Бег.	1	комплексный	Совершенство вание техники прыжка с места. Бег 30 м с произвольного старта. Контрольные нормативы: бег 30 м		Комплексы		
10		Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1	комплексный	Равномерный бег до 4 мин. П/и «К своим флажкам». Контрольные нормативы: прыжок в длину с места		Комплексы		
11		Метание малого мяча.	1	Изучение нового материала	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Метко в цель»		Комплексы		
12		Метание малого мяча	1	Изучение нового материала	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4 метра. П/и «Точный расчет»		Комплексы		
13		Бег по пересеченной местности	1	Изучение нового	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (50м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .		Комплексы		

					Развитие скоростно-силовых способностей			
20		Подвижные игры	1	совершенство вание	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Компле кс 1		
21		Подвижные игры	1	совершенство вание	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Компле кс 1		
22		Подвижные игры	1	комплексный	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Компле кс 1		
23		Подвижные игры	1	совершенство вание	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Компле кс 1		
24		Подвижные игры	1	совершенство вание	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Компле кс 1		
25		Подвижные игры	1	комплексный	ОРУ. Игры: «Лисы и курь», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Компле кс 1		
26		Подвижные игры	1	совершенство вание	ОРУ. Игры: «Лисы и курь»,	Компле кс 1		

					«Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
27		Подвижные игры	1	совершенство вание	ОРУ. Игры: «Лисы и курь», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Компле кс1		
28	2 четверть Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	Строевые упражнения. Акробатическое упражнения с мячами.	1	комплексный	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели»	Знать: -правила безопасности во время занятий по гимнастике; -названия снарядов, гимнастических элементов; -названия гимнастического оборудования, инвентаря.	Компле кс2		
29		Строевые упражнения. Акробатическое упражнения с мячами.	1	комплексный	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки»	Уметь: -выполнять строевые упражнения; -осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов под музыкальное сопровождение;	Компле кс2		
30-31		Строевые упражнения. Акробатическое упражнения с предметами	2	Изучение нового материала	Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы»	-выполнять танцевальные шаги, движения; - лазать по гимнастической стенке, канату; -выполнять вис на гимнастической стенке,	Компле кс2		
32-		Акробатическое	2	Закрепление	Кувырок вперед,		Компле		

33	упражнения с предметами			кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Исправь осанку», «Замри»	перекладине. Понимать: -значение гимнастических и танцевальных упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности	кс2		
34	Акробатические упражнения на равновесие	1	Изучение нового материала	Стойка и ходьба на двух, одной ноге, ходьба на носках по гимнастической скамейке, напольному бревну. П/и «Поезд»		Комплексы		
35	Акробатические упражнения на равновесие	1	закрепление	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Альпинисты»				
36	Строевые упражнения. Танцевальные упражнения	1	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты. Выполнение команд. ОРУ «Разминка танцора». 3 позиция ног. Танцевальные шаги: переменный, польки		Комплексы		
37	Строевые упражнения. Танцевальные упражнения	1	закрепление	Строевые упражнения. Размыкания на вытянутые руки. Повороты. Выполнение команд. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой		Комплексы		
38	Танцевальные упражнения. Вис и упор	1	Изучение нового материала	Ритмическая гимнастика. Вис на перекладине, спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках.		Комплексы		

				Подтягивание в висе на гимнастической стенке и канате			
39	Танцевальные упражнения. Лазание, перелезание	1	Изучение нового материала	Ритмическая гимнастика. Лазание на наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками	Комплексы		
40-41	Танцевальные упражнения. Опорный прыжок, лазание	2	Изучение нового материала	Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через гимнастическое бревно, гимнастического коня	Комплексы		
42-43	Опорный прыжок, лазание	2	совершенство вание	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через гимнастическое бревно, гимнастического коня П/и «Альпинисты»	Комплексы		
44-45	Строевые упражнения. Лазания, перелезания	2	совершенство вание	Основная стойка. Повороты. Выполнение команд. Лазание по гимнастической стенке и канату П/и «Альпинисты»	Комплексы		

46	Подвижные игры 3 часа	Подвижные игры	1	комплексный	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и курь». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Компле кс2		
47		Подвижные игры	1	совершенство вание	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и курь». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Компле кс2		
48		Подвижные игры	1	совершенство вание	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и курь». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Компле кс2		
49	3 четверть Лыжная подготовка 21 час	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Изучение нового материала	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой. Подготовка лыжного снаряжения. Значение занятий на улице зимой, занятий лыжным спортом.	Знать: -правила поведения на занятиях лыжной подготовкой - переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой -значение занятий на улице зимой, занятий лыжным спортом	Компле кс3		
50		Переноска и надевание лыж	1	Изучение нового материала	Переноска лыж до места занятия. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег, надевание и снятие лыж, передвижение на лыжах,		Уметь: -переносить и надевать лыжи - передвигаться на лыжах	Компле кс3	

					передвижение в колонне, П/и «По местам»	ступающим и скользящим шагом с палками и без палок			
51-53		Ступающий шаг	3	комплексный	ОРУ «Зарядка лыжника». Ходьба ступающим шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости	-выполнять повороты переступанием	Комплексы		
54-56		Скользящий шаг	3	комплексный	ОРУ «Зарядка лыжника». Ходьба скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости		Комплексы		
57		Повороты переступанием	1	Изучение нового материала	Повороты переступанием на месте вокруг пяток. «Солнышко», «Веер». Ступающий и скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 1500 м. Развитие выносливости. П/и «Быстрый лыжник»		Комплексы		
58-60		Ступающий и скользящий шаг	3	комплексный	Ступающий и скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 800 м с		Комплексы		

					палками со средней скоростью. Развитие выносливости . П/и «Быстрый лыжник»			
61-63		Подъемы и спуски	3	комплексный	Техника подъема на склон «лесенкой». Спуск со склона. Повороты переступание м. Скользящий шаг с палками.	Компле кс3		
64-65		Совершенство вание скользящего шага с палками	2	комплексный	Совершенство вание техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. П/и «Вызов номеров». Совершенство вание метания П/и «Метко в цель»	Компле кс3		
66		Соревнование на дистанции 500 м	1	комплексный	Соревнование на дистанции 500 м с отдельным стартом через 10-20 секунд парами. . П/и «Вызов номеров». Совершенство вание метания П/и «Метко в цель»	Компле кс3		
67-68		Совершенство вание ходьбы на лыжах	2	комплексный	Совершенство вание техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. П/и «Вызов номеров». Совершенство вание метания П/и «Метко в цель»	Компле кс3		
69		Контрольный забег на дистанции	1	комплексный	Соревнование на дистанции 800 м с отдельным	Компле кс3		

		800 м			стартом через 10-20 секунд парами. П/и «Вызов номеров».				
70-72	Подвижные игры на основе баскетбола 9 часов	Ловля и передача мяча в движении	3	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: -держание; -передачи на расстоянии; -ловля; -ведение; -броски в процессе подвижных игр; -играть в мини-баскетбол	Компле кс3		
73-74		Ведение на месте	2	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей				
75-76		Ведение на месте правой и левой рукой	2	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей				
77-78		Ловля, передача, ведение. Эстафеты.	2	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей				

					способностей			
79	4 четверть Подвижные игры на основе баскетбола 7 часов	Ловля, передача, ведение. Эстафеты.	1	совершенство вание	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		Компле кс4	
80-81		Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		Компле кс4	
82-83		Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2	совершенство вание	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		Компле кс4	
84-85		Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	2	комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись».		Компле кс4	

					Развитие координационных способностей				
86	Легкоатлетическое упражнение 14 часов	Метание малого мяча	1	Изучение нового материала	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Метко в цель»	Знать: -правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;	Комплексы 4		
87		Метание малого мяча	1	Закрепление	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Метко в цель»				
88		Метание малого мяча в цель	1	Изучение нового материала	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную, вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4 метра. П/и «Точный расчет»	Уметь: -правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;	Комплексы 4		
89		Метание малого мяча в цель	1	Закрепление	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную, вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4 метра. П/и «Точный расчет»	-бегать с максимальной скоростью 30 м; -бегать в равномерном беге до 4 минут, с ускорением от 10 до 20 м, в чередовании с ходьбой до 150 м; -стартовать с произвольного старта;	Комплексы 4		
90		Бросок набивного мяча	1	Изучение нового материала	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди	-выполнять прыжок в длину с места;	Комплексы 4		

					вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит».	-правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных исходных положений.			
91		Бросок набивного мяча	1	Закрепление	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди на дальность. П/и «Кто дальше бросит».	Понимать: -значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств.	Компле кс4		
92		Прыжки в длину с места, разбега. Бег.	1	совершенство вание	Прыжок в длину с места, с высоты 30 см. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Бег 30 м с произвольного старта. П/и «Эстафета сторон»		Компле кс4		
93		Прыжки в длину с места, разбега. Бег.	1	комплексный	Прыжок в длину с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м с произвольного старта.		Компле кс4		
94		Учет по прыжкам в длину с места	1	комплексный	Контрольный норматив: прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м с произвольного старта.		Компле кс4		
95		Прыжки в длину через препятствия. Бег.	1	комплексный	Прыжок в длину через препятствия высотой 30-40 см с 3-4 шагов. П/и «Полоса препятствий». Контрольный норматив: бег		Компле кс4		

					30 м			
96		Учет в беге на 30 м	1	комплексный	Контрольный норматив: бег 30 м. Прыжки многоразовые через скакалку на правой, левой, обеих ногах. П/и «Круговая эстафета»		Компле кс4	
97-99		Кроссовая подготовка	3	комплексный	Равномерный бег до 4 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. П/и «Пятнашки», «Зайцы в огороде»		Компле кс4	
100-102	Подвижные игры 3 часа	Подвижные игры	3	комплексный	ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Компле кс4	

Используемый учебно-методический комплект:

Предметная линия учебников «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014)

- 1 Физическая культура: Учебник: 1-4 классы В. И. Лях Издательство: «Просвещение», 2015;
2. Анащенкова С.В., Бойкина М.В., Виноградская Л.А., Матвеев А.П.. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. – М.: Просвещение, 2012.
3. Казачкова С.П., Умнова М.С. Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности. – М.: Планета, 2012.
4. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2008.

