

**Тамбовское областное государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся
1-4 классов**

(программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения образовательной программы)

Тамбов
2016

ББК
75.0, 75.5
П44

Авторы-составители:

Антонюк С.Д., доцент кафедры педагогики и психологии ТОИПКРО, к.п.н., профессор

Кожевникова И.В., заведующая кафедрой педагогики и психологии ТОИПКРО, доцент;

Рекомендовано региональным Советом учебно-методического объединения педагогов предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов - Тамбов , 2016 - 108 с.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения образовательной программы. Программа конкретизирует содержание предметных тем Федерального государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 1 - 4 классах с учетом меж предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Направленность программы на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» на уроках физической культуры, в рамках 3 урока образовательно-тренировочной направленности

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов, разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания обучающихся, под общей редакцией профессора А.П. Матвеева.

Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим Федеральный государственный образовательный стандарт (2013), Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (2014).

Целью программы по физической культуре в системе начального общего образования является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие основных двигательных навыков, умений и качеств, 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, роли в 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.

Программа по физической культуре в системе начального общего образования направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в

логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- знакомство, популяризацию и продвижение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся начальной школы;

- подготовку и сдачу нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

В программе программный материал разделов «Плавание» были перераспределены на развитие физического качества выносливость, 33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика» и «Льжжные гонки». В представленной рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования и соответствовать развитию физических качеств соответствующей ступени комплекса «Готов к труду и обороне».

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста.

В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование

физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа разработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели во 2 - 4 класс (102 ч. в год).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в структуре начального общего образования (1-4 классы) 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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 её 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои двигательные навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в структуре начального общего образования (1-4 классы)

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В 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.

В свою очередь, 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.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

На уроках с образовательно-тренировочной направленностью наиболее эффективно осуществлять подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО, имея четко выраженную тренировочную направленность эти уроки дают возможность воздействовать на конкретные двигательные качества в форме тренировочной деятельности.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и

гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты 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 асимметричными 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 переменной 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 вперёд 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 лёгкой 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1 классах (33 учебные недели, 99 уроков)

Содержание данной рабочей программы для 1 классов при трёх учебных занятиях в неделю в структуре начального общего образования по физической культуре, направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью программы по физической культуре у учащихся 1 класса начальной школы является формирование 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, роли в 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.

Программа обучения физической культуре в 1 классе направлена на:

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
 - уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать **уровень физической подготовленности (см. табл. 1).**

Содержание программы по «Физической культуре» 1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)

Беговые упражнения(14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)

Подвижные игры (12ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше

бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)

Организуемые команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (7ч)

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Висы и упоры на низкой перекладине.
В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.
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.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по гимнастической стенке.
Перелезание через коня, через горку матов.
Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
Передвижение в висе по гимнастической перекладине .
Подтягивание в висе на низкой перекладине.
Вис согнув ноги, вис углом.
Поднимание прямых ног в висе.
Подтягивание в висе на высокой перекладине.
Гимнастическая полоса препятствий.
Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 ЧАСОВ)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
Повороты переступанием на месте.
Спуски в основной стойке.
Подъемы ступающим и скользящим шагом.
Торможение падением.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классах на учебный год (99 уроков)

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока (целевая направленность)	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Требования к уровню теоретической подготовки	Вид педагогического контроля	Методические рекомендации
1	2	3	5	6	7	8	9	10
I ЧЕТВЕРТЬ (1-9 учебная неделя 27 уроков)								
1\1	Легкая атлетика (15 часов)	Обучение техники бега и ходьбе. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (теория в процессе урока). Обучение правильному выполнению основных движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (до 30 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств обучающихся.	Уметь выявлять различия в основных способах передвижения человека. Пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
2\1		Обучение техники бега и ходьбе. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (теория в процессе урока). Обучение правильному выполнению основных движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (до 30 м), Бег с изменением направления, ритма и темпа. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь выявлять различия в основных способах передвижения человека. Пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов

				физических качеств обучающихся.				
3\1	Обучение техники бега и ходьбе. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (теория в процессе урока). Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно выполнить движение в беге	Знать виды стартов из различных положений.	Тест на скорость (бег 30 м.)	ЧСС после разминки 110-115, в середине урока 120-130, к концу урока 115-120 ударов	
4\2	Прыжки на месте и с продвижением вперед. (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков. Прыжки со скакалкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь прыгать на одной и двух ногах;	Знать виды прыжков	Текущий	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов	
5\2	Прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Прыжок в длину с места. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с места;	Знать виды прыжков	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов	
6\2	Прыжок в длину с места (развитие скоростно-	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Прыжок в длину с места. Отталкивание и приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков.	Уметь прыгать в длину с места;	Знать технику прыжка с места, уметь ее объяснить	Тест прыжок в длину с места на	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-	

		силовых способностей)		Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию ФК.			дальность	115 ударов
7\3		Метание теннисного мяча (развитие скоростно-силовых способ.)	Комплексный (образовательная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Метание мяча с места. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять разбег при метании мяча	Знать особенности работы рук при метании с места	Тест вынос руки на месте	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
8\3		Метание теннисного мяча (развитие скоростно-силовых способ.)	Комплексный (образовательная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Метание мяча с места. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять разбег при метании мяча	Знать особенности работы рук при метании с места	Тест вынос руки на месте	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
9\3		Метание теннисного мяча (развитие скоростно-силовых способ.)	Комплексный (образовательная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Изучение техники разбега. Сочетание работы рук и ног при метании мяча. Метание на точность. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать технику разбега	Метание на дальность	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
10\4		Бег на короткие дистанции (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательная направленность)	Основные физические качества теоретические качества (скоростные качества). Понятие «короткая дистанция». Бег с изменением направления, ритма и темпа. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать 30 м.	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролировать физ. нагрузку по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
11\4		Бег на короткие дистанции (развитие	Комплексный (образовательная предметная	Основные физические качества, теоретические сведения (скоростные качества). Равномерный бег, бег с	Уметь в равномерном темпе бегать 30 м.	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к

	скоростных способностей)	направленность)	ускорением до 15 м. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.		контролир. физ. нагрузку по ЧСС		концу урока 110-120 ударов
12\4	Бег на короткие дистанции (развитие скоростных способностей)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (скоростные качества). Равномерный бег, бег с ускорением до 15 м. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать 30 м.	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролир. физ. нагрузку по ЧСС	Тест гладкий бег 30 м.	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
13\5	ОФП, кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (выносливость). Равномерный бег до 8 минут. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 8 минут	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролир. физ. нагрузку по ЧСС.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
14\5	ОФП, кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (выносливость). Равномерный бег до 8 минут. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 8 минут	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролир. физ. нагрузку по ЧСС,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

15\5		ОФП, кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (выносливость). Равномерный бег до 8 минут. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 8 минут	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролировать физ. нагрузку по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
16/6	Подвижные и спортивные игры (6 ч.)	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
17/6		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
18/6		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
19/7		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

			навыков по теме урока развитию физических качеств.		определение ЧСС			
20/7		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
21/7		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Комбинированные эстафеты Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде		Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
22/8	ОФП (6 часа)	ОФП со специфической, индивидуальной направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, знать основные упражнения. ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
23/8		ОФП со специфической, индивидуальной направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, знать основные упражнения. ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

24/8		ОФП со специфической, индивидуальной направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, знать основные упражнения. ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
25/9		ОФП со специфической, индивидуальной направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, знать основные упражнения. ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
26/9		ОФП со специфической, индивидуальной направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, знать основные упражнения. ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
27/9		ОФП со специфической, индивидуальной направленность (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, знать основные упражнения. ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. Развитие координационных способностей и гибкости. д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
II ЧЕТВЕРТЬ (10-17 неделя) 21 урок								
28\10	Подвижные	Эстафеты,	Комплексный	Основные физические качества,	Уметь работать	Знать ТБ при	Текущий	ЧСС после разми

	и спортивные игры (3 ч.)	подвижные игры (развитие координации)	(образовательно- познавательная направленность)	теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	в команде,	проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС		110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110- ударов
29\10		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно- познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде,	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разми- 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110- ударов
30\10		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно- познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде,	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разми- 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110- ударов
31\11	Гимнасти- ка с основами акробати- ки (18 часов)	Организующие команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно- познавательной направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Строевой шаг. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Подвижные игры. Развитие координационных способностей и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разми- 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110- ударов

32\11	Организирующие команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
33\11	Организирующие команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей и гибкости. Комбинированные эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения, уметь работать в команде	Знать Особенности развития координационных способностей и гибкости	Тестовый контроль силовых способностей. Отжимание от скамейки	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
34\12	Организирующие команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости))	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения и перестроения	Знать Особенности развития координационных способностей и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
35\12	Организирующие команды и акробатические упражнения (развитие	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Выполнение команд «Класс, шагом марш!»,	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения и	Знать Особенности развития КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

		гибкости, силовых способностей, ловкости))		«Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	перестроения			
36\12		Организующие команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения и перестроения	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовый контроль отжимание от скамейки	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
37\13		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Изучение нового материала (образовательно-познавательной направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие координационных способностей, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
38\13		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие координационных способностей, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие координационных способностей, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
39\13		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие КС, силы и гибкости Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые команды,	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовый контроль подтягивание на низкой скамейке	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

		силовых способностей, ловкости)		Лазание по канату. Развитие координационных способностей, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	элементы снарядной гимнастики	гибкости	перекладине	ударов
40\14		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
41\14		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
42\14		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей,	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовый подтягивание на низкой перекладине	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

		ловкости)		закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.				
43\15		Гимнастическое упражнение прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Развитие КС, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
44\15		Гимнастическое упражнение прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Развитие КС, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
45\15		Гимнастическое упражнение прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Развитие КС, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовый подтягивание на низкой перекладине	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

46\16		Гимнастическое упражнения прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при работе на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
47\16		Гимнастическое упражнения прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при работе на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
48\16		Гимнастическое упражнения прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в вися по гимнастической перекладине. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при работе на снарядах	Тестовый сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
III ЧЕТВЕРТЬ (17-25 неделя 27 уроков)								
49\17	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах	Изучение нового материала	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом	Уметь передвигаться	Знать Правила	Текущий	ЧСС после разминки 110-

	ка (18 часов)	(развитие выносливости)	(образовательно- познавательной направленность)	спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	на лыжах изученными ходами	безопасности при занятиях лыжным спортом.		120, в середине урока 130-140, к концу урока 110- 120 ударов
50/17		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно- предметная направленность)	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Текущий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110- 120 ударов
51/17		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно- тренировочная направленность)	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Тестовый контроль общей вынослив ости	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 140-160, к концу урока 120- 130 ударов
52/18		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно- познавательной направленность)	Теоретические сведения Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110- 120 ударов
53/18		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно- предметная направленность)	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110- 120 ударов

54/18	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
55/19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
56/19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
57/19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
58/20	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
59/20	Передвижение	Комплексный	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. Дз	Уметь	Знать	Текущий	ЧСС после

		на лыжах (развитие выносливости)	(образовательно- предметная направленность)	по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	передвигаться на лыжах изученными ходами	технику передвигаться на лыжах изученными ходами		разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110- 120 ударов
60/20		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно- тренировочная направленность)	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей вынослив ости	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 140-160, к концу урока 120- 130 ударов
61/21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно- познавательной направленность)	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110- 120 ударов
62/21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно- предметная направленность)	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110- 120 ударов
63/21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно- тренировочная направленность)	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей вынослив ости	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 140-160, к концу урока 120- 130 ударов
64/22		Передвижение на лыжах	Комплексный (образовательно-	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	Уметь передвигаться	Знать технику	Текущий	ЧСС после разминки 110-

		(развитие выносливости)	познавательной направленность)		на лыжах изученными ходами	передвигаться на лыжах изученными ходами		120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
65/22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
66/22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
67/23	Спортивные игры (12 часов)	Волейбол (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
68/23		Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
69/23		Перемещения и передачи	Комплексный (образовательно-тренировочная)	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). Д\з по	Уметь Выполнять прием и	Знать технику приема	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине

		мяча (развитие КС)	направленность)	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	передачу мяча снизу и сверху	и передачи мяча сверху		урока 140-160, к концу урока 120- 130 ударов
70/24		Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно- познавательной направленность)	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110- 120 ударов
71/24		Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно- предметная направленность)	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110- 120 ударов
72/24		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно- тренировочная направленность)	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 140-160, к концу урока 120- 130 ударов
73/25		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно- познавательной направленность)	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов. Д\з по	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-

				совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.				120 ударов
74/25		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
75/25		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Итоговый контроль тестирование	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
IV ЧЕТВЕРТЬ (26-33 неделя 24 урока)								
76/26	Спортивные игры (3 часов)	Игровые взаимодействия в волейболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У). Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в волейбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
77/26		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3) (2:2). Помощь в судействе (У). Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

78/26		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У). Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
79/27	ОФП (2 часа)	ОФП со специфической индивидуальной направленност. (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуально й физической нагрузки	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
80/27		ОФП со специфической индивидуальной направленност. (развитие базовых двигательных качеств)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	ОРУ с предметами. ОРУ с отягощением собственного тела. ОРУ с отягощениями Развитие силовых и способностей и выносливости. Д/з разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики.	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП	Знать Основы контроля индивидуально й физической нагрузки	Текущий тестовый контроль скоростных способностей и выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
81/27	Легкая атлетика (15 часов)	Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения. Д/з	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

				по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.				
82/28		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (60-70 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать Терминологию спринтерского бега.	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
83/28		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. способности. Челночный бег 3x10 м., Бег 30 м в максимальном темпе (тест). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Знать виды стартов из различных положений.	Тест на скорость (бег 30 м.)	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
84/28		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды прыжков в длину (с места и с разбега)	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
85/29		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды метания мяча (с места и с разбега)	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

				качеств.				
86/29		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать технику прыжка с места, уметь ее объяснить	Тест прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
87/29		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать виды прыжков в высоту	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
88/30		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать последовательность обучения прыжкам в высоту	Текущий тест, прыжок в высоту	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
89/30		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 500 метров. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Знать последовательность обучения прыжкам в высоту	Тест метание теннисного мяча на дальность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
90/30		Метание малого мяча в вертикальную цель (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Метание мяча в вертикальную цель на точность попадания с расстояния 6-8 метров. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять метание на точность	Знать правила метания на точность	Тест метание мяча на точность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

91/31		Метание малого мяча в вертикальную цель (развитие координационных способностей.)	Комплексный (образовательная-предметная направленность)	Метание мяча в вертикальную цель на точность попадания с расстояния 6-8 метров. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять метание на точность	Знать правила метания на точность	Тест метание мяча на точность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
92/31		Метание малого мяча в вертикальную цель (развитие координационных способностей.)		Метание мяча в вертикальную цель на точность попадания с расстояния 6-8 метров. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять метание на точность	Знать правила метания на точность	Контроль 5-4 попадания; 4-3 попадания; 3-2 попадания	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
93/31		Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательная-предметная направленность)	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять движения	Знать правила подвижных игр	Контроль за исполнением правил	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
94/32		Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательная-предметная направленность)	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять движения	Знать правила подвижных игр	Контроль за исполнением правил	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
95/32		Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательная-предметная направленность)	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-	Уметь правильно выполнять движения	Знать правила подвижных игр	Контроль за исполнением правил	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
96/32		Кроссовая подготовка	Комплексный (образовательная-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные	Уметь в равномерном	Знать терминологию	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине

		(развитие выносливости)	-предметная направленность)	игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физич. качеств.	темпе бегать до 12 минут	кроссового бега		урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
97/33		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физич. качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
98/33		Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Знать особенности кроссового бега его отличие от гладкого бега	Тест гладкий бег дев.500, мал. 1000	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
99/33		Итоговый урок	Контрольный	Выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения им знаний, умений и навыков по теме или разделу дисциплины «Физическая культура»	Уметь Правильно оценить свой уровень физической подготовлен.	Знать Критерии оценки уровня физической подготовленности и уровня теоретических знаний	Итоговый	

Таблица 1.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 1 классов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
		Низкий	Средний (бронзовый знак ГТО)	Высокий (серебряный знак ГТО)	Низкий	Средний (бронзовый знак ГТО)	Высокий (серебряный знак ГТО)
1.	Челночный бег 3*10 м (сек.)	11,0	10,4	10,1	11,5	10,9	10,7
2.	Смешанные перемещения (1 км.)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	95	110	115
4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол- во раз)	3	5	6	2	4	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	5	7	9	2	4	5
6.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	9,15	8,45	8,30	9,40	9,15	9,00
7.	Плавание без учета времени (метры)	10	10	15	10	10	15

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 классов (34 учебные недели, 102 урока)

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы для 2-3 классов соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре во 2 классах является двигательная активность обучающихся с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: «Олимпийские игры древности», «Краткая характеристика видов спорта» (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), «Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Режим дня, его основное содержание и правила планирования», «Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Этот раздел включает в себя такие темы: «Подготовка к занятиям физической культуры», «Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр», «Самонаблюдение и самоконтроль», «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью», «Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения».

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели», «Организуемые команды и приемы», «Акробатические упражнения и комбинации», «Опорные прыжки», «Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)», «Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)», «Беговые упражнения», «Прыжковые упражнения», «Метание малого мяча», «Баскетбол», «Футбол», «Общefизическая подготовка», «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика».

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
 - продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Содержание учебной программы по физической культуре для обучающихся 2 классов

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения(14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (*до 40 см*).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)

Подвижные игры (11ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Организуемые команды и приемы (3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (9ч)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси.

Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в виси на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Таблица 2

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 2 классов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
		Низкий	Средний (бронзовый знак ГТО)	Высокий (серебряный знак ГТО)	Низкий	Средний (бронзовый знак ГТО)	Высокий (серебряный знак ГТО)
1.	Челночный бег 3*10 м (сек.)	11,0	10,4	10,1	11,5	10,9	10,7
2.	Смешанные перемещения (1 км.)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	95	110	115
4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол- во раз)	3	5	6	2	4	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	5	7	9	2	4	5
6.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	9,15	8,45	8,30	9,40	9,15	9,00
7.	Плавание без учета времени (метры)	10	10	15	10	10	15

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классах на учебный год (102 урока)

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока (целевая направленность)	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Требования к уровню теоретической подготовки	Вид педагогического контроля	Методические рекомендации
1	2	3	5	6	7	8	9	10
I ЧЕТВЕРТЬ (1-9 учебная неделя 27 уроков)								
1\1	Легкая атлетика (15 часов)		Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (теория в процессе урока). Обучение правильному выполнению основных движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (до 30 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств обучающихся.	Уметь выявлять различия в основных способах передвижения человека. Пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
2\1		Обучение техники бега и ходьбе. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (теория в процессе урока). Обучение правильному выполнению основных движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (до 30 м), Бег с изменением направления, ритма и темпа. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь выявлять различия в основных способах передвижения человека. Пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов

				физических качеств обучающихся.				
3\1		Обучение техники бега и ходьбе. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательная направленность)	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (теория в процессе урока). Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно выполнить движение в беге	Знать виды стартов из различных положений.	Тест на скорость (бег 30 м.)	ЧСС после разминки 110-115, в середине урока 120-130, к концу урока 115-120 ударов
4\2		Прыжки на месте и с продвижением вперед. (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков. Прыжки со скакалкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь прыгать на одной и двух ногах;	Знать виды прыжков	Текущий	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
5\2		Прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Прыжок в длину с места. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с места;	Знать виды прыжков	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
6\2		Прыжок в длину с места	Комплексный (образовательная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Прыжок в длину с места. Отталкивание и	Уметь прыгать в длину с места;	Знать технику прыжка с	Тест прыжок в длину	ЧСС после разминки 100-110, в середине

	(развитие скоростно-силовых способностей)	направленность)	приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.		места, уметь ее объяснить	с места на дальность	урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
7\3	Метание теннисного мяча (развитие скоростно-силовых способ.)	Комплексный (образовательная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Метание мяча с места. Терминология метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять разбег при метании мяча	Знать особенности работы рук при метании с места	Тест выносы руки на месте	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
8\3	Метание теннисного мяча (развитие скоростно-силовых способ.)	Комплексный (образовательная предметная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Метание мяча с места. Терминология метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять разбег при метании мяча	Знать особенности работы рук при метании с места	Тест выносы руки на месте	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
9\3	Метание теннисного мяча (развитие скоростно-силовых способ.)	Комплексный (образовательная тренировочная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Изучение техники разбега. Сочетание работы рук и ног при метании мяча. Метание на точность. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать технику разбега	Метание на дальность	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
10\4	Бег на короткие дистанции (развитие скоростных)	Комплексный (образовательная познавательная направленность)	Основные физические качества теоретические качества (скоростные качества). Понятие «короткая дистанция». Бег с изменением направления, ритма и темпа. Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь в равномерном темпе бегать 30 м.	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролировать.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока

		способностей)		навыков по теме урока развитию физических качеств.		физ. нагрузку по ЧСС		110-120 ударов
11\4		Бег на короткие дистанции (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (скоростные качества). Равномерный бег, бег с ускорением до 15 м. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать 30 м.	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролировать физ. нагрузку по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
12\4		Бег на короткие дистанции (развитие скоростных способностей)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (скоростные качества). Равномерный бег, бег с ускорением до 15 м. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать 30 м.	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролировать физ. нагрузку по ЧСС	Тест гладкий бег 30 м.	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
13\5		ОФП, кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (выносливость). Равномерный бег до 8 минут. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 8 минут	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролировать физ. нагрузку по ЧСС.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

14\5		ОФП, кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (выносливость). Равномерный бег до 8 минут. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 8 минут	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролировать физ. нагрузку по ЧСС,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
15\5		ОФП, кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (выносливость). Равномерный бег до 8 минут. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 8 минут	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролировать физ. нагрузку по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
16/6	Подвижные и эстафеты (11 ч.)	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
17/6		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию ФК.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

18/6	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
19/7	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
20/7	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
21/7	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Комбинированные эстафеты Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде		Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
22/8	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу

			направленность)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.		нагрузки определение ЧСС		урока 110-120 ударов
23/8	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)		Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
24/8	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)		Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Комбинированные эстафеты Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде		Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
25/9	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)		Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Комбинированные эстафеты Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде		Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
26/9	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)		Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Комбинированные эстафеты Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде		Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

27/9		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Комбинированные эстафеты Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде		Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
II ЧЕТВЕРТЬ (10-17 неделя) 21 урок								
28\10	Гимнастика с основами акробатики и (18 часов)	Организующие команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Строевой шаг. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Подвижные игры. Развитие координационных способностей и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
29\10		Организующие команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Развитие координационных способностей и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
30\10		Организующие команды и акробатические	Комплексный (образовательно-тренировочная)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости.	Уметь выполнять простейшие	Знать Особенности развитие	Тестовый контроль	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока

		е упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	направленность)	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей и гибкости. Комбинированные эстафеты. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	строевые упражнения, уметь работать в команде	координационных способностей и гибкости	ь силовых способностей. Отжимание от скамейки	130-135, к концу урока 110-120 ударов
31\11		Организующие команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости))	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения и перестроения	Знать Особенности развития координационных способностей и гибкости	Текущей	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
32\11		Организующие команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости))	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения и перестроения	Знать Особенности развития КС, силы и гибкости	Текущей	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

33\11	Организуящие команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения и перестроения	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовый контроль отжимание от скамейки	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
34\12	Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Изучение нового материала (образовательно-познавательной направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие координационных способностей, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
35\12	Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие координационных способностей, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие координационных способностей, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
36\12	Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие КС, силы и гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Развитие координационных способностей, силы и гибкости.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовый контроль подтягивание на низкой скамейке	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

		ловкости)		гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	гимнастики		перекладине	
37\13		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущей	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
38\13		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущей	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
39\13		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовой подтягивание на низкой перекладине	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

				навыков по теме урока и развитию физических качеств.			дине	
40\14	Гимнастическое упражнение прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Развитие КС, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов	
41\14	Гимнастическое упражнение прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Развитие КС, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов	
42\14	Гимнастическое упражнение прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Развитие КС, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовый подтягивание на низкой перекладине	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов	

43\15	Гимнастические упражнения прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при работе на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
44\15	Гимнастические упражнения прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при работе на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
45\15	Гимнастические упражнения прикладного характера с	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висячем положении по гимнастической перекладине. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при работе на снарядах	Тестовый сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
46\16	Акробатические упражнения (развитие)	Комплексный (образовательно-познавательная)	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны.	Уметь выполнять акробатические	Знать Инструктаж по ТБ при	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока

		гибкости, силовых способностей, ловкости)	направленность)	Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	упражнения прикладного характера	выполнении акробатических упражнений		130-135, к концу урока 110-120 ударов
47\16		Акробатичес. упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Комбинация. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
48\16		Акробатичес. упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Комбинация. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений	Акробатическая комбинация на оценку	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
III ЧЕТВЕРТЬ (17-26 неделя) 30 уроков								
49\17	Лыжная подготовка (12 часов)	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Изучение нового материала (образовательно-познавательной)	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции	Уметь передвигаться на лыжах изученными	Знать Правила безопасности при занятиях	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140,

			направленность)	– 1 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	ходами	лыжным спортом.		к концу урока 110-120 ударов
50/17	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)		Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
51/17	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)		Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Тестовой контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
52/18	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)		Теоретические сведения Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
53/18	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)		Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
54/18	Передвижение на лыжах	Комплексный (образовательно-		Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Дз по	Уметь передвигаться	Знать передвигаться	Тестовой	ЧСС после разминки 110-

	(развитие выносливости)	-тренировочная направленность	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	на лыжах изученными ходами	на лыжах изученными ходами	контроль общей выносливости	120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
55/19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
56/19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
57/19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Знать передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовой контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
58/20	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока

						ходами		110-120 ударов
59/20		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
60/20		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
61/21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
62/21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
63/21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	Уметь передвигаться на лыжах	Знать технику передвигаться на лыжах	Тестовый контроль	ЧСС после разминки 110-120, в середине

		выносливости)			изученными ходами	изученными ходами	ль общей выносл ивости	урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
64/22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно- познавательной направленность)	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущ ий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
65/22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно- предметная направленность)	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестов ый контро ль общей выносл ивости	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
66/22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно- тренировочная направленность)	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущ ий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
67/23	Спортивн ые игры (15 часов)	Волейбол (развитие КС)	Комплексный (образовательно- познавательной направленность)	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущ ий	ЧСС после разминки 110- 120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
68/23		Перемещения и передачи	Комплексный (образовательно- предметная	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Уметь Выполнять	Знать технику	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-

		мяча (развитие КС)	направленность)	Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	прием и передачу мяча сверху	приема и передачи мяча сверху		120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов.
69/23		Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
70/24		Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
71/24		Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
72/24		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

73/25		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
74/25		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
75/25		Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Итогов ый контро ль тестиро вание	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
76/26		Подвижные игры	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь выполнять команды, взаимодействовать в командной игре	Знать правила подвижных игра	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
77/26		Подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Веревочка под ногами», Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь выполнять команды, взаимодействовать в командной игре	Знать правила подвижных игра	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

78/26		Подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь выполнять команды, взаимодействие в командной игре	Знать правила подвижных игра	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
IV ЧЕТВЕРТЬ (27-34 неделя) 24 урока								
79/27	Подвижные игры на основе баскетбола (5 часов)	Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
80/27		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
81/27		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образователь.-тренировочная направленность)	Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
82/28		Игровые взаимодействия	Комплексный (образовательно-предметная)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину»,	Уметь перемещаться по площадке,	Знать Правила игры в	Текущей	ЧСС после разминки 110-120, в середине

		в баскетболе (развитие КС)	направленнос.	Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	индивидуальна я и командная игра	баскетбол. Судейство		урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
83/28		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальна я и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
84/28	Легкая атлетика (12 часов)	Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
85/29		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (60-70 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест). Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать Терминологию спринтерского бега.	Текущи й тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
86/29		Спринтерский бег. (развитие)	Комплексный (образовательно-тренировочная)	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. способностей. Челночный бег	Уметь правильно выполнить	Знать виды стартов из различных	Тест на скорость (бег 30	ЧСС после разминки 110-120, в середине

		скоростных способностей	направленность)	3x10 м., Бег 30 м в максимальном темпе (тест). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	движение в беге и прыжках	положений.	м.)	урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
87/29		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды прыжков в длину (с места и с разбега)	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
88/30		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды метания мяча (с места и с разбега)	Текущи й тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
89/30		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать технику прыжка с места, уметь ее объяснить	Тест прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
90/30		Прыжок в высоту, метание мяча	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.	Уметь прыгать в высоту, метать	Знать виды прыжков в высоту	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине

		(развитие скоростно-силовых способностей)		Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	мяч в мишень с 5 м. и на дальность			урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
91/31		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать последовательность обучения прыжкам в высоту	Текущий тест, прыжок в высоту	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
92/31		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 500 метров. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Знать последовательность обучения прыжкам в высоту	Тест метание теннисного мяча на дальность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
93/31		Метание малого мяча в вертикальную цель (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Метание мяча в вертикальную цель на точность попадания с расстояния 6-8 метров. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять метание на точность	Знать правила метания на точность	Тест метание мяча на точность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
94/32		Метание малого мяча в вертикальную цель (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Метание мяча в вертикальную цель на точность попадания с расстояния 6-8 метров. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять метание на точность	Знать правила метания на точность	Тест метание мяча на точность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

95/32		Метание малого мяча в вертикальную цель (развитие координационных способн.)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Метание мяча в вертикальную цель на точность попадания с расстояния 6-8 метров. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять метание на точность	Знать правила метания на точность	Контроль 5-4 попадания; 4-3 попадания; 3-2 попадания	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
96/32		ОФП. Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физич. качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
97/33		ОФП. Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-140, к концу урока 110-120
98/33		ОФП. Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 уд
99/33		Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки »	Уметь правильно выполнять движения	Знать правила подвижных игр	Контроль за исполнением правил	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

100/3 4	Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательная направленность)	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять движения	Знать правила подвижных игр	Контроль за исполнением правил	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
101/3 4	Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательная направленность)	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,	Уметь правильно выполнять движения	Знать правила подвижных игр	Контроль за исполнением правил	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
102/3 4	Итоговый урок	Контрольный	Выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения им знаний, умений и навыков по теме или разделу дисциплины «Физическая культура»	Уметь Правильно оценить свой уровень физической подготовлен.	Критерии оценки уровня физической подготовленности и уровня теоретических знаний	Итоговый	

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3-4 классов (34 учебные недели, 102 урока)

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы для 3-4 классов соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в 3-4 классах является двигательная активность обучающихся с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре

является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **три основных учебных раздела:**

4. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
5. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
6. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: «Олимпийские игры», «Краткая характеристика видов спорта» (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), «Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Режим дня, его основное содержание и правила планирования», «Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Этот раздел включает в себя такие темы: «Подготовка к занятиям физической культуры», «Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр», «Организация досуга средствами физической культуры», «Самонаблюдение и самоконтроль», «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью», «Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения».

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели», «Организуемые команды и приемы», «Акробатические упражнения и комбинации», «Опорные прыжки», «Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)», «Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)», «Беговые упражнения», «Прыжковые упражнения», «Метание малого мяча», «Баскетбол», «Футбол», «Общefизическая подготовка», «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика».

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3-4 класса должны: знать:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Содержание учебной программы по физической культуре для обучающихся 3-4 классов

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

Подвижные игры (8 ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения (6ч)

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднятие ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелазание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелазание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Таблица 3

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 3-4 классов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
		Низкий	Средний (бронзовый знак ГТО)	Высокий (серебряный знак ГТО)	Низкий	Средний (бронзовый знак ГТО)	Высокий (серебряный знак ГТО)
1.	Бег на 60 м (с.)	12,5	12,0	11,6	13,0	12,9	12,3
2.	Бег 1 км. (мин,сек)	7,20	7,10	6,10	7,00	6,50	6,30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	140	120	125	130
4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол- во раз)	1	2	3			
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	7	9	12	5	7	9
6.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,30	8,15	7,45	8,50	8,40	8,20
7.	Плавание без учета времени (метры)	20	25	30	20	25	30

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3-4 классах на учебный год (102 урока)

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока (целевая направленность)	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Требования к уровню теоретической подготовки	Вид педагогического контроля	Методические рекомендации
1	2	3	5	6	7	8	9	10
I ЧЕТВЕРТЬ (1-9 учебная неделя 27 уроков)								
1\1	Легкая атлетика (15 часов)	Обучение техники бега и ходьбе. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (теория в процессе урока). Обучение правильному выполнению основные движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (до 30 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств обучающихся.	Уметь выявлять различия в основных способах передвижения человека. Пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
2\1		Обучение техники бега и ходьбе. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (теория в процессе урока). Обучение правильному выполнению основные движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью (до 30 м), Бег с изменением направления, ритма и темпа. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь выявлять различия в основных способах передвижения человека. Пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов

				навыков по теме урока и развитию физических качеств обучающихся.				
3\1	Обучение техники бега и ходьбе. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (теория в процессе урока). Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно выполнить движение в беге	Знать виды стартов из различных положений.	Тест на скорость (бег 30 м.)	ЧСС после разминки 110-115, в середине урока 120-130, к концу урока 115-120 ударов	
4\2	Прыжки на месте и с продвижением вперед. (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков. Прыжки со скакалкой. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь прыгать на одной и двух ногах;	Знать виды прыжков	Текущий	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов	
5\2	Прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Прыжок в длину с места. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с места;	Знать виды прыжков	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов	
6\2	Прыжок в длину с	Комплексный (образовательно-	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока).	Уметь прыгать в	Знать технику	Тест прыжок в	ЧСС после разминки 100-	

		места (развитие скоростно-силовых способностей)	предметная направленность	Прыжок в длину с места. Отталкивание и приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	длину с места;	прыжка с места, уметь ее объяснить	длину с места на дальность	110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
7\3		Метание теннисного мяча (развитие скоростно-силовых способ.)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Метание мяча с места. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять разбег при метании мяча	Знать особенности работы рук при метании с места	Тест вынос руки на месте	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
8\3		Метание теннисного мяча (развитие скоростно-силовых способ.)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Метание мяча с места. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять разбег при метании мяча	Знать особенности работы рук при метании с места	Тест вынос руки на месте	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
9\3		Метание теннисного мяча (развитие скоростно-силовых способ.)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Физические упражнения, их влияние на организм (теория в процессе урока). Изучение техники разбега. Сочетание работы рук и ног при метении мяча. Метание на точность. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать технику разбега	Метание на дальность	ЧСС после разминки 100-110, в середине урока 120-125, к концу урока 110-115 ударов
10\4		Бег на короткие дистанции (развитие	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества теоретические качества (скоростные качества). Понятие «короткая дистанция». Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Уметь в равномерном темпе бегать 30 м.	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135,

		скоростных способностей)		Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.		контролир. физ. нагрузку по ЧСС		к концу урока 110-120 ударов
11\4		Бег на короткие дистанции (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (скоростные качества). Равномерный бег, бег с ускорением до 15 м. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать 30 м.	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролир. физ. нагрузку по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
12\4		Бег на короткие дистанции (развитие скоростных способностей)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (скоростные качества). Равномерный бег, бег с ускорением до 15 м. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию ФК.	Уметь в равномерном темпе бегать 30 м.	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролир. физ. нагрузку по ЧСС	Тест гладкий бег 30 м.	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
13\5		ОФП, кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (выносливость). Равномерный бег до 8 минут. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 8 минут	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролир. физ. нагрузку по ЧСС.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

14\5		ОФП, кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (выносливость). Равномерный бег до 8 минут. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 8 минут	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролировать физ. нагрузку по ЧСС,	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
15\5		ОФП, кроссовая подготовка (развитие выносливости)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения (выносливость). Равномерный бег до 8 минут. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 8 минут	Знать и соблюдать требования ТБ, уметь контролировать физ. нагрузку по ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
16/6	Подвижные и эстафеты (11 ч.)	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
17/6		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию ФК.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

18/6	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры «Ж своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
19/7	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
20/7	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
21/7	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Комбинированные эстафеты Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде		Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
22/8	Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу

				Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.		нагрузки определение ЧСС		урока 110-120 ударов
23/8		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Подвижные игры на основе баскетбола броски снизу двумя руками Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде	Знать ТБ при проведении эстафет, контроль нагрузки определение ЧСС	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
24/8		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Комбинированные эстафеты Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде		Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
25/9		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Комбинированные эстафеты Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде		Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
26/9		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Комбинированные эстафеты Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде		Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

27\9		Эстафеты, подвижные игры (развитие координации)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие ловкости. Комбинированные эстафеты Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	Уметь работать в команде		Комбинированные эстафеты, контроль выполнения действий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
------	--	---	---	---	--------------------------	--	--	--

II ЧЕТВЕРТЬ (10-17 неделя) 21 урок

28\10	Гимнастика с основами акробатики (20 часов)	Организуемые команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Строевой шаг. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Подвижные игры. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
29\10		Организуемые команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения	Знать Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
30\10		Организуемые команды и	Комплексный (образовательно-	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и	Уметь выполнять	Знать Особенности	Тестовый	ЧСС после разминки 110-12

		акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	тренировочная направленность)	гибкости. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей и гибкости. Комбинированные эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	простейшие строевые упражнения, уметь работать в команде	развитие координационных способностей и гибкости	контроль силовых способностей. Отжимание от скамейки	в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
31\11		Организуемые команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости))	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения и перестроения	Знать Особенности развитие координационных способностей и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
32\11		Организуемые команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости))	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения и перестроения	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

33\11	Организуящие команды и акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять простейшие строевые упражнения и перестроения	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовый контроль отжимание от скамейки	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
34\12	Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Изучение нового материала (образовательно-познавательная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие координационных способностей, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
35\12	Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие координационных способностей, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие координационных способностей, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
36\12	Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей,	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие КС, силы и гибкости Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Развитие координационных способностей, силы и	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовый контроль подтягивание на низкой перекладе	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

		ловкости)		гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	гимнастики		ине	
37\13		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Развитие КС, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
38\13		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Развитие КС, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
39\13		Снарядная гимнастика (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Развитие КС Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовый подтягивание на низкой перекладине	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов

40\14	Гимнастическое упражнение прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
41\14	Гимнастическое упражнение прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
42\14	Гимнастическое упражнение прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Развитие КС, силы и гибкости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять строевые команды, элементы снарядной гимнастики	Знать Особенности развитие КС, силы и гибкости	Тестовый подтягивание на низкой перекладине	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
43\15	Гимнастическое упражнение	Комплексный (образовательно-	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и	Уметь выполнять	Знать Инструктаж	Текущий	ЧСС после разминки 110-120

		прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	познавательной направленность)	гибкости. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Развитие КС, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	гимнастические упражнения прикладного характера	по ТБ при работе на снарядах		в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
44\15		Гимнастические упражнения прикладного характера (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Развитие КС, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при работе на снарядах	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
45\15		Гимнастические упражнения прикладного характера с	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Основные физические качества, теоретические сведения, развитие силы и гибкости. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висячем положении по гимнастической перекладине. Развитие КС, силы и гибкости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при работе на снарядах	Тестовый сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
46\16		Акробатические упражнения (развитие гибкости, силовых	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические упражнения прикладного	Знать Инструктаж по ТБ при выполнении акробатическ	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120

		способностей, ловкости)		Кувырок вперед и в сторону. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	характера	их упражнений		ударов
47\16		Акробатичес. упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Комбинация. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
48\16		Акробатичес. упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Комбинация. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь выполнять акробатические упражнения прикладного характера	Знать Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений	Акробатическая комбинация на оценку	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-135, к концу урока 110-120 ударов
III ЧЕТВЕРТЬ (17-26 неделя) 30 уроков								
49/17	Лыжная подготовка (12 часов)	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Изучение нового материала (образовательно-познавательной направленность)	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Правила безопасности при занятиях лыжным	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока

				развитию физических качеств.		спортом.		110-120 ударов
50/17	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
51/17	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать Историю развития лыжного спорта	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	
52/18	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Теоретические сведения Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
53/18	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
54/18	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная)	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь передвигаться на лыжах	Знать технику передвигаться на лыжах	Тестовый контроль	ЧСС после разминки 110-120, в	

		выносливости)	направленность	по теме урока и развитию физических качеств.	изученными ходами	изученными ходами	ь общей выносливости	середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
55/19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Знать. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
56/19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов	
57/19	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов	
58/20	Передвижение на лыжах (развитие	Комплексный (образовательно-	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь передвигаться на лыжах	Знать технику передвижаться	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине	

		выносливости)	познавательной направленность)	навыков по теме урока и развитию физических качеств.	изученными ходами	на лыжах изученными ходами		урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
59/20		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
60/20		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Тестовы й контроль общей выносли вости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
61/21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
62/21		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
63/21		Передвижение на лыжах	Комплексный (образовательно-	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на	Уметь передвигаться	Знать передвигаться	Тестовы й	ЧСС после разминки 110-

		(развитие выносливости)	-тренировочная направленность)	склоне.	на лыжах изученными ходами	на лыжах изученными ходами	контроль общей выносливости	120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
64/22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательный - познавательный направленность)	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвижения на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
65/22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательный - предметная направленность)	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвижения на лыжах изученными ходами	Тестовый контроль общей выносливости	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
66/22		Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	Комплексный (образовательный - тренировочная направленность)	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Знать технику передвижения на лыжах изученными ходами	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
67/23	Спортивные игры (11 часов)	Волейбол (развитие КС)	Комплексный (образовательный - познавательный направленность)	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физич. качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

68/23	Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательная -предметная направленность)	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов.
69/23	Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательная -тренировочная направленность)	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
70/24	Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательная - познавательная направленность)	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мячи выйди». Игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
71/24	Приемы и передачи мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательная -предметная направленность)	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
72/24	Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательная -тренировочная направленность)	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущи й	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

73/25	Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
74/25	Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху	Знать технику приема и передачи мяча сверху	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
75/25	Подача и прием мяча (развитие КС)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь Выполнять прием и передачу мяча снизу	Знать технику приема и передачи мяча снизу	Итогов ый контро ль тести рование	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
76/26	Подвижные игры	Комплексный (образовательно-познавательной направленность)	Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь выполнять команды, взаимодействие в командной игре	Знать правила подвижных игра	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
77/26	Подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь выполнять команды, взаимодействие в командной	Знать правила подвижных игра	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов

				навыков по теме урока и развитию ФК.	игре			
78/26		Подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь выполнять команды, взаимодействие в командной игре	Знать правила подвижных игра	Текущ ий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
IV ЧЕТВЕРТЬ (27-34 неделя) 24 урока								
79/27	Подвижные игры на основе баскетбола (5 часов)	Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
80/27		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
81/27		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образователь.-тренировочная направленность.)	Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

82/28		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
83/28		Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию ФК.	Уметь перемещаться по площадке, индивидуальная и командная игра	Знать Правила игры в баскетбол. Судейство	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
84/28)	ОФП. Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физич. качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
85/29		ОФП. Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
86/29		ОФП. Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут	Знать терминологию кроссового бега	Текущий	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-140, к концу

				навыков по теме урока и развитию физич. качеств.				урока 110-120 ударов
87/29	Легкая атлетика (12 часов)	Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Вводный (образовательно-познавательная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
88/30		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать виды метания мяча (с места и с разбега)	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
89/30		Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Знать технику прыжка с места, уметь ее объяснить	Тест прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
90/30		Прыжок в высоту, метание мяча	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.	Уметь прыгать в высоту, метать	Знать виды прыжков в высоту	Текущий	ЧСС после разминки 110-120, в середине

		(развитие скоростно-силовых способностей)		Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	мяч в мишень с 5 м. и на дальность			урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
91/31		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень с 5 м. и на дальность	Знать последовательность обучения прыжкам в высоту	Текущий тест, прыжок в высоту	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
92/31		Прыжок в высоту, метание мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	Контрольный (образовательно-тренировочная направленность)	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 500 метров. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Знать последовательность обучения прыжкам в высоту	Тест метание теннисного мяча на дальность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
93/31		Метание малого мяча в вертикальную цель (развитие координационных способностей)	Комплексный (образовательно-познавательная направленность)	Метание мяча в вертикальную цель на точность попадания с расстояния 6-8 метров. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять метание на точность	Знать правила метания на точность	Тест метание мяча на точность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
94/32		Метание малого мяча в вертикальную цель (развитие координационных способностей.)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Метание мяча в вертикальную цель на точность попадания с расстояния 6-8 метров. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять метание на точность	Знать правила метания на точность	Тест метание мяча на точность	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов

95/32		Метание малого мяча в вертикальную цель (развитие координационных способн.)		Метание мяча в вертикальную цель на точность попадания с расстояния 6-8 метров. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнять метание на точность	Знать правила метания на точность	Контроль 5-4 попадания; 4-3 попадания; 3-2 попадания	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
96/32		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (60-70 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Знать Терминологию спринтерского бега.	Текущий тест, прыжок в длину с места	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 130-140, к концу урока 110-120 ударов
97/33		Спринтерский бег. (развитие скоростных способностей)	Комплексный (образовательно-тренировочная направленность)	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. способностей. Челночный бег 3x10 м., Бег 30 м в максимальном темпе (тест). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Знать виды стартов из различных положений.	Тест на скорость (бег 30 м.)	ЧСС после разминки 110-120, в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
98/33		Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять движения	Знать правила подвижных игр	Контроль за исполнением правил	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
99/33		Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность)	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и	Уметь правильно выполнять движения	Знать правила подвижных игр	Контроль за исполнением	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 140-160, к концу

				пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки »			правил	урока 120-130 ударов
100/34		Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки »	Уметь правильно выполнять движения	Знать правила подвижных игр	Контроль за исполнением правил	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
101/34		Эстафеты, подвижные игры	Комплексный (образовательно-предметная направленность	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны»,	Уметь правильно выполнять движения	Знать правила подвижных игр	Контроль за исполнением правил	ЧСС после разминки 110-120 в середине урока 140-160, к концу урока 120-130 ударов
102/34		Итоговый урок	Контрольный	Выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения им знаний, умений и навыков по теме или разделу дисциплины «Физическая культура»	Уметь Правильно оценить свой уровень физической подготовлен.	Критерии оценки уровня физической подготовленности и уровня теоретических знаний	Итоговый	

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. — 2004. - № 1-8.
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
5. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011. - 128 с.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
7. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
8. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
9. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001. - 128 с.
10. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
11. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
12. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006