

**Рабочая программа**

**по физическому воспитанию**

**для 1 класса**

Учитель начальных классов

Кузнецова В.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**п Шарово**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования на основе Программы образовательных учреждений « Физическая культура, 1-4классы» под редакцией . ВИ Ляха. Москва « Просвещение »; 2015год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Программа направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.**

**Личностные результаты**

Обучающийся научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*•* формировать первоначальные представлений о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Метапредметные результаты:**

* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

**Предметные результаты** :

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Содержание учебного предмета**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре». «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья.

**Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и на­выками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здо­ровья человека. Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.

Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведе­ния о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвиж­ные и спортивные игры.

**Раздел 2. Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы: строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размы­кание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выпол­нение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

**Лёгкая атлетика**

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челноч­ный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исход­ных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки:на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную непо­движную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мячав горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски:набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения:группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера:лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание че­рез гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамей­ке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (пристав­ной, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, воро­ны», «Планеты», «Третий лишний», «Пятнашки».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», «Лиса и зайцы»

**Кроссовая подготовка**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 3 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простей­ших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Тематическое распределение часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **название тем** | **кол-во часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 31 |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| 3 | Подвижные игры | 20 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |
| Итого | | 99 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.  Строевая подготовка, повороты на месте. Комплекс О.Р.У. | **1** |
|  | Строевая подготовка. Ходьба с различными положениями рук.  Игра: «Воробьи и вороны» | **1** |
|  | Строевая подготовка.  Бег 30 м, бег 60м.  Игра: «Караси и щука» | **1** |
|  | Строевая подготовка.  Бег 30 м.  Игра: «Мяч капитану» | **1** |
|  | Строевая подготовка.  Комплекс ОРУ с мячами  Игра: «Море волнуется». | **1** |
|  | Бег с изменением направления.  Подвижная игра: «Вышибалы» | **1** |
|  | Челночный бег 4\*9 м., 3\*10м.  Прыжки в длину с места.  Игра: «День и ночь» | **1** |
|  | Комплекс ОРУ. Челночный бег 3\*10м.  Прыжки в длину с места.  Эстафеты | **1** |
|  | Бег с изменением направления.  Прыжки в длину с места.  Подвижная игра: «Салки» | **1** |
|  | Строевая подготовка.  Техника метания малого теннисного мяча на дальность.  Игра: «Передал- садись». | **1** |
|  | Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи» | **1** |
|  | Техника метания малого теннисного мяча в цель.  Эстафеты с мячами. | **1** |
|  | Ходьба с высоким подниманием бедра.  Бег с ускорением.  Игра: «День и ночь» | **1** |
|  | Бег в чередовании с ходьбой.  Игра: «Гуси-лебеди» | **1** |
|  | Строевая подготовка. Бег с ускорением.  Игра: «Медведь и медвежата» | **1** |
|  | «Бег с преодолением препятствий».  Игра: «С кочки на кочку». | **1** |
|  | Режим дня и личная гигиена. Совершенствование навыков бега.  Игра: «Кто быстрее встанет в круг?» | **1** |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячами. | **1** |
|  | ОРУ. Медленный бег до 3 мин». Развитие прыжковых качеств.  Игра: «Кто дальше?» | **1** |
|  | ОРУ с мячами. Спец. бег. упр. л/та. Подвижная игра «Кот и мыши». | **1** |
|  | Развитие силовых качеств. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.  Игра «Вышибалы». | **1** |
|  | О.Р.У. Развитие прыгучести.  Эстафеты с обручами. | **1** |
|  | Совершенствование навыков бега. Подвижная игра: «Воробьи и вороны» | **1** |
|  | Челночный бег 3\*5м, 3\*10м. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижная игра: «Два мороза» | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа** | | |
|  | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». | **1** |
|  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Игра « Пройди бесшумно». | **1** |
|  | Передвижения по гимнастической стенке. Игра: «Третий лишний» | **1** |
|  | «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». | **1** |
|  | «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Рыбак и рыбки». | **1** |
|  | ОРУ с гимнастической палкой.  Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке. | **1** |
|  | Группировка. Перекаты в группировке. Игра «У медведя во бору». | **1** |
|  | Упражнения на развитие равновесия. Кувырок вперед в упор присев. Игра: «Гуси-лебеди» | **1** |
|  | Кувырок вперед в упор присев. | **1** |
|  | Кувырок вперед в упор присев. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра: «Воробьи и вороны» | **1** |
|  | ОРУ на развитие гибкости. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Эстафеты. | **1** |
|  | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра: «Шишки, желуди, орехи» | **1** |
|  | Стойка на лопатках. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Игра: «Стоп кадр» | **1** |
|  | ОРУ. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Прыжки на скакалке. Игра: «Лиса и зайцы» | **1** |
|  | Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | **1** |
|  | ОРУ на развитие гибкости.  Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Прыжки на скакалке.  Игра: «Вышибалы» | **1** |
|  | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Развитие силовых способностей.  Игра: «Запрещенное движение» | **1** |
|  | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Развитие силовых способностей. Игра: «Волк во рву» | **1** |
|  | Гимнастика с основами акробатики.  Игры: «У медведя во бору», «Бой петухов». | **1** |
|  | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. | **1** |
|  | Упражнения на развития равновесия. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».  Игра: «Совушка». | **1** |
|  | Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки». | **1** |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки на скакалке.  Подвижная игра «Охотники и утки». | **1** |
|  | ОРУ на развитие правильной осанки. Прыжки на скакалке. Игры: «Лиса и зайцы», «Медведь и медвежата». | **1** |
| **Лыжная подготовка (14 часа)** | | |
|  | Лыжи. Организационно-методические требования | **1** |
|  | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | **1** |
|  | Техника ступающего шага на лыжах без палок | **1** |
|  | Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток | **1** |
|  | Техника скользящего шага на лыжах без палок | **1** |
|  | Техника спуска в основной стойке на лыжах | **1** |
|  | Техника подъема ступающим шагом на лыжах без палок | **1** |
|  | Техника торможения падением на лыжах | **1** |
|  | Техника торможения палками на лыжах | **1** |
|  | Техника ступающего шага с палками на лыжах | **1** |
|  | Техника скользящего шага с палками на лыжах | **1** |
|  | Техника подъема ступающим шагом на лыжах без палок | **1** |
|  | Контрольный урок по лыжной подготовке | **1** |
| **Подвижные игры (20часа)** | | |
|  | Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. .Игра: «Мяч капитану» | **1** |
|  | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры.  Игра: «Сбей ноги» | **1** |
|  | Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами.  Эстафеты с мячами. | **1** |
|  | Обучение ведению мяча на месте.  Игра: «Белочки-собачки» | **1** |
|  | Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении.  Игра «Мяч из круга» | **1** |
|  | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» | **1** |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде». | **1** |
|  | Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.  Игра «Предал – садись». | **1** |
|  | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, со сменой направления.  Игра: «Воробьи и вороны» | **1** |
|  | Прыжки через скакалку.  Игра «Лисы и куры». | **1** |
|  | Передачи мяча в парах.  Игра «Салки - выручалки». | **1** |
|  | Передачи мяча в тройках, во кругу. Игра: «Мяч капитану» | **1** |
|  | ОРУ с мячами. Эстафета с баскетбольными мячами. | **1** |
|  | Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».  Игра: « Караси и щука» | **1** |
|  | Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч капитану» | **1** |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Игры: « Волк во рву», «У медведя во бору» | **1** |
|  | Упражнения с мячом.  Эстафеты с обручами. | **1** |
|  | ОРУ с мячами. Игра «Гуси - лебеди», «Салки-выручалки» | **1** |
|  | Прыжки через скакалку.  Игра: «Хитрая лиса» | **1** |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Два мороза», «Медведь и медвежата» | **1** |
|  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | **1** |
| **Кроссовая подготовка ( 10 часов)** | | |
|  | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 3 мин. Игра: «Белые медведи» | **1** |
|  | Эстафета с преодолением полосы препятствий.  Игра: «Класс - смирно», «Запрещенное движение» | **1** |
|  | ОРУ в движении. Бег 30м, 60 м.  Игра: «Пятнашки» | **1** |
|  | ОРУ. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | **1** |
|  | Спец. беговые упражнения легкоатлета. Низкий старт Игра: «Вышибалы» | **1** |
|  | Бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Высокий старт.  Игра: «Стоп кадр» | **1** |
|  | Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Высокий старт.  Игра: «Передал-садись» | **1** |
|  | Спец. беговые упражнения легкоатлета.  Эстафеты. | **1** |
|  | Кросс по пересеченной местности 500м.  Игра: «Мяч капитану» | **1** |
|  | ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Игра: «Кошки- мышки» | **1** |
| **Легкая атлетика (7 часов)** | | |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.  Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» | **1** |
|  | ОРУ в движении. Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м.  Игра: «Лиса и зайцы» | **1** |
|  | Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м. Игра: «Медведь и медвежата» | **1** |
|  | ОРУ с мячами.  Круговая эстафета.  Игра: «Запрещенное движение» | **1** |
|  | Бег 30 метров  Игры на развитие выносливости. | **1** |
|  | Тестирование физических качеств. Подвижные игры. | **1** |
|  | Тестирование физических качеств. Подвижные игры. | **1** |

**Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета физическая культура**

**(ФГОС НОО) 1 класс, 99 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата |
|  |
| **Легкая атлетика 24 часа.** | | |
|  | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви­тие человека. Прави­ла поведения на уро­ках.  Строевая подготовка, повороты на месте. Комплекс О.Р.У. | 03.09 |
|  | Строевая подготовка. Ходьба с различными положениями рук.  Игра: «Воробьи и вороны» | 04.09 |
|  | Строевая подготовка.  Бег 30 м, бег 60м.  Игра: «Караси и щука» | 05.09 |
|  | Строевая подготовка.  Бег 30 м.  Игра: «Мяч капитану» | 10.09 |
|  | Строевая подготовка.  Комплекс ОРУ с мячами  Игра: «Море волнуется». | 11.09 |
|  | Бег с изменением направления.  Подвижная игра: «Вышибалы» | 12.09 |
|  | Челночный бег 4\*9 м., 3\*10м.  Прыжки в длину с места.  Игра: «День и ночь» | 17.09 |
|  | Комплекс ОРУ. Челночный бег 3\*10м.  Прыжки в длину с места.  Эстафеты | 18.09 |
|  | Бег с изменением направления.  Прыжки в длину с места.  Подвижная игра: «Салки» | 19.09 |
|  | Строевая подготовка.  Техника метания малого теннисного мяча на дальность.  Игра: «Передал- садись». | 24.09 |
|  | Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи» | 25.09 |
|  | Техника метания малого теннисного мяча в цель.  Эстафеты с мячами. | 26.09 |
|  | Ходьба с высоким подниманием бедра.  Бег с ускорением.  Игра: «День и ночь» | 01.10 |
|  | Бег в чередовании с ходьбой.  Игра: «Гуси-лебеди» | 02.10 |
|  | Строевая подготовка. Бег с ускорением.  Игра: «Медведь и медвежата» | 03.10 |
|  | «Бег с преодолением препятствий».  Игра: «С кочки на кочку». | 08.10 |
|  | Режим дня и личная гигиена. Совершенствование навыков бега.  Игра: «Кто быстрее встанет в круг?» | 09.10 |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячами. | 10.101 |
|  | ОРУ. Медленный бег до 3 мин». Развитие прыжковых качеств.  Игра: «Кто дальше?» | 15.10 |
|  | ОРУ с мячами. Спец. бег. упр. л/та. Подвижная игра «Кот и мыши». | 16.10 |
|  | Развитие силовых качеств. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.  Игра «Вышибалы». | 17.10 |
|  | О.Р.У. Развитие прыгучести.  Эстафеты с обручами. | 22.10 |
|  | Совершенствование навыков бега. Подвижная игра: «Воробьи и вороны» | 23.10 |
|  | Челночный бег 3\*5м, 3\*10м. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижная игра: «Два мороза» | 24.10 |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа** | | |
|  | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». | 29.10 |
|  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Игра « Пройди бесшумно». | 30.10 |
|  | Передвижения по гимнастической стенке. Игра: «Третий лишний» | 31.10 |
|  | «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». | 12.11 |
|  | «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Рыбак и рыбки». | 13. 11 |
|  | ОРУ с гимнастической палкой.  Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке. | 14. 11 |
|  | Группировка. Перекаты в группировке. Игра «У медведя во бору». | 19. 11 |
|  | Упражнения на развитие равновесия. Кувырок вперед в упор присев. Игра: «Гуси-лебеди» | 20. 11 |
|  | Кувырок вперед в упор присев. | 21. 11 |
|  | Кувырок вперед в упор присев. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра: «Воробьи и вороны» | 26. 11 |
|  | ОРУ на развитие гибкости. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Эстафеты. | 27. 11 |
|  | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра: «Шишки, желуди, орехи» | 28. 11 |
|  | Стойка на лопатках. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Игра: «Стоп кадр» | 03.12 |
|  | ОРУ. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Прыжки на скакалке. Игра: «Лиса и зайцы» | 04. 12 |
|  | Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | 05. 12 |
|  | ОРУ на развитие гибкости.  Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Прыжки на скакалке.  Игра: «Вышибалы» | 10. 12 |
|  | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Развитие силовых способностей.  Игра: «Запрещенное движение» | 11. 12 |
|  | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Развитие силовых способностей. Игра: «Волк во рву» | 12. 12 |
|  | Гимнастика с основами акробатики.  Игры: «У медведя во бору», «Бой петухов». | 17. 12 |
|  | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. | 18. 12 |
|  | Упражнения на развития равновесия. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».  Игра: «Совушка». | 19. 12 |
|  | Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки». | 24. 12 |
|  | ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки на скакалке.  Подвижная игра «Охотники и утки». | 25. 12 |
|  | ОРУ на развитие правильной осанки. Прыжки на скакалке. Игры: «Лиса и зайцы», «Медведь и медвежата». | 26. 12 |
| **Лыжная подготовка (14 часа)** | | |
|  | Лыжи. Организационно-методические требования | 09.01 |
|  | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | 14. 01 |
|  | Техника ступающего шага на лыжах без палок | 15. 01 |
|  | Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток | 16. 01 |
|  | Техника скользящего шага на лыжах без палок | 21. 01 |
|  | Техника спуска в основной стойке на лыжах | 22. 01 |
|  | Техника подъема ступающим шагом на лыжах без палок | 23. 01 |
|  | Техника торможения падением на лыжах | 28. 01 |
|  | Техника торможения палками на лыжах | 29. 01 |
|  | Техника ступающего шага с палками на лыжах | 30. 01 |
|  | Техника скользящего шага с палками на лыжах | 04.02 |
|  | Техника подъема ступающим шагом на лыжах без палок | 05. 02 |
|  | Контрольный урок по лыжной подготовке | 06. 02 |
| **Подвижные игры (20часа)** | | |
|  | Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. .Игра: «Мяч капитану» | 18. 02 |
|  | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры.  Игра: «Сбей ноги» | 19. 02 |
|  | Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами.  Эстафеты с мячами. | 20. 02 |
|  | Обучение ведению мяча на месте.  Игра: «Белочки-собачки» | 25. 02 |
|  | Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении.  Игра «Мяч из круга» | 26. 02 |
|  | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» | 27. 02 |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде». | 03.03 |
|  | Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.  Игра «Предал – садись». | 04. 03 |
|  | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, со сменой направления.  Игра: «Воробьи и вороны» | 05. 03 |
|  | Прыжки через скакалку.  Игра «Лисы и куры». | 10. 03 |
|  | Передачи мяча в парах.  Игра «Салки - выручалки». | 11. 03 |
|  | Передачи мяча в тройках, во кругу. Игра: «Мяч капитану» | 12. 03 |
|  | ОРУ с мячами. Эстафета с баскетбольными мячами. | 17. 03 |
|  | Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».  Игра: « Караси и щука» | 18. 03 |
|  | Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч капитану» | 19. 03 |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Игры: « Волк во рву», «У медведя во бору» | 31.03 |
|  | Упражнения с мячом.  Эстафеты с обручами. | 01.04 |
|  | ОРУ с мячами. Игра «Гуси - лебеди», «Салки-выручалки» | 02. 04 |
|  | Прыжки через скакалку.  Игра: «Хитрая лиса» | 07. 04 |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Два мороза», «Медведь и медвежата» | 08. 04 |
|  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | 09. 04 |
| **Кроссовая подготовка ( 10 часов)** | | |
|  | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 3 мин. Игра: «Белые медведи» | 14. 04 |
|  | Эстафета с преодолением полосы препятствий.  Игра: «Класс - смирно», «Запрещенное движение» | 15. 04 |
|  | ОРУ в движении. Бег 30м, 60 м.  Игра: «Пятнашки» | 16.04 |
|  | ОРУ. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | 21.04 |
|  | Спец. беговые упражнения легкоатлета. Низкий старт Игра: «Вышибалы» | 22.04 |
|  | Бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Высокий старт.  Игра: «Стоп кадр» | 23.04 |
|  | Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Высокий старт.  Игра: «Передал-садись» | 28.04 |
|  | Спец. беговые упражнения легкоатлета.  Эстафеты. | 29.04 |
|  | Кросс по пересеченной местности 500м.  Игра: «Мяч капитану» | 30.04 |
|  | ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Игра: «Кошки- мышки» | 06.05 |
| **Легкая атлетика (7 часов)** | | |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.  Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» | 07.05 |
|  | ОРУ в движении. Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м.  Игра: «Лиса и зайцы» | 12.05 |
|  | Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м. Игра: «Медведь и медвежата» | 13.05 |
|  | ОРУ с мячами.  Круговая эстафета.  Игра: «Запрещенное движение» | 14.05 |
|  | Бег 30 метров  Игры на развитие выносливости. | 19.05 |
|  | Тестирование физических качеств. Подвижные игры. | 20.05 |
|  | Тестирование физических качеств. Подвижные игры. | 21.05 |

**Литература**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2014
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,20014.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,20014.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,20015.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,20014.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2014
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2014.