**I. Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011.

УМК: В.И. Лях «Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1- 4 классы. – М.: Просвещение, 2011, рекомендован МО РФ.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

* укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
* овладеть школой движений;
* развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
* формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
* приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**II. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные 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.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

**Отличие данной программы:**

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели)

**IV. Описание ценностных ориентиров учебного предмета.**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, миро- здания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**V. Планируемые результаты:**

**личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета.**

1 класс

***Личностные результаты:***

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

***Метапредметные результаты:***

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

***Предметные результаты:***

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация движений, гибкость).

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 125 |
| Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| К выносливости | Кроссовый бег 1000м. (мин.с) | 6.00 | 6.10 |
| К координации | Челночный бег 3\*10 м, с | 11,0 | 11,5 |

 **1 класс (99 часов)**

***Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)***

Координация движений; дистанция; возникновение физической культуры и спорта. Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; понятия физическая культура, темп и ритм, личная гигиена человека; осанка.

***Подвижные игры 20 часов***

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное дви­жение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах,

***Гимнастика с элементами акробатики 17 часов***

Построение в шеренгу и колонну; размыкание в стороны; перестроения разведением в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направ­ленная на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; вис; станции круговой тренировки; перекаты, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис утлом, вис согнувшись, вис прогнувшись.

***Легкоатлетические упражнения 22часа***

Техника высокого старта; бег на скорость дистанцию 30 м; челночный бег 3 х 10 м; беговая разминка; метание на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; эстафеты; броски набивного мяча от груди и снизу.

***Кроссовая подготовка 21 час***

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости.

***Подвижные игры c элементами баскетбола и волейбола 19 часов***

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. Развитие физических качеств.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Формы и методы контроля.**

**1 класс**

1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок 3 . Легкая атлетика
2. Тестирование челночного бега 3х10м. Урок 5. Легкая атлетика
3. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 8 Легкая атлетика
4. Тестирование метания малого мяча на дальность. Урок 11 Легкая атлетика
5. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Урок 26. Гимнастика с элементами акробатики
6. Тестирование под­тягивания на низкой перекладине из виса лежа. Урок 32 Гимнастика с элементами акробатики
7. Тестирование. Передача мяча от груди в парах. Урок 64. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
8. Тестирование. Броски мяча в корзину. Урок 69. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
9. Бросок мяча через волейбольную сетку Урок 79 Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
10. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 82 Легкая атлетика
11. Бросок набивного мяча из-за головы. Урок 84 Легкая атлетика
12. Тестирование метания малого мяча на дальность Урок 89 Легкая атлетика

**Таблица распределения контрольных уроков по разделам**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Контроль** |
| 1 кл |  |
| Подвижные игры |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 2 |
| Легкоатлетические упражнения  | 7 |
| Кроссовая подготовка |  |
| Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола | 3 |
| **Всего**: | 12 |

**Спортивные нормативы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз­раст, лет | Уровень |
|  |  |  |  | Мальчики | Девочки |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост­ные | Бег 30 м, с | 7 8 9 10 | 7,5 и более 7,1 6,8 6,6 | 7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6 | 5,6 и менее 5,4 5,1 5,0 | 7,6 и более 7,3 7,0 6,6 | 7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6 | 5,8 и менее 5,65,3 5,2 |
| 2 | Координа­ционные | Челноч­ный бег 3X10 м, с | 7 8 9 10 | 11,2 и более 10,4 10,2 9,9 | 10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0 | 9,9 и менее 9,1 8,8 8,6 | 11,7 и более 11,2 10,8 10,4 | 11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5 | 10,2 и менее 9,7 9,3 9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 8 9 10 | 100 и менее 110120 130 | 115-135 125-145 130-150 140-160 | 155 и более 165 175 185 | 90 и менее 100 110120 | 110-130 125-140 135-150 140-155 | 150 и более 155 160 170 |
| 4 | Выносливость | 6-минут­ный бег, м | 7 8 9 10 | 700 и менее 750 800 850 | 730-900 800-950 850-1000 900-1050 | 1100 и более 1150 1200 1250 | 500 и менее 550 600 650 | 600-800 650-850 700-900 750-950 | 900 и более 950 1000 1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 8 9 10 | 1 и менее 1 12 | 3-5 3-5 3-5 4-6 | 9 и более7,5 7,5 8,5 | 2 и менее 2 23 | 6-9 6-9 6-9 7-10 | 11,5 и более 12,5 13,0 14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 7891078910 | 1111 | 2−32−33−43−4 | 4 и выше455 | 2 и ниже334 | 4−86−107−118−13 |  12 и выше141618 |

 **VI. Материально техническое обеспечение образовательного процесса:**

***Библиотечный фонд:***

стандарт начального общего образования по физической культуре;

примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);

рабочие программы по физической культуре;

учебники и пособия, которые входят в пред­метную линию В.И. Ляха;

методические издания по физической культу­ре для учителей.

***Наглядные пособия:***

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

плакаты методические;

портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

***Технические средства:***

Оборудование для мультимедийных демонстраций: компьютер, медиапроектор,

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:***

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

канат для перетягивания;

маты гимнастические;

мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

палки гимнастические;

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная (10 м, 50 м);

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);

аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (99 ч.)**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Кол-во часов | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовки обучающихся | Вид контроля | Оборудование | Дата проведения |
| план | факт |
| **Легкая атлетика(11 часов)** |  |
| Ходьба и бег | 5 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики | Текущий  | Рукоход,секундомер | 02.09 |  |
| Изучение нового материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие *короткая дистанция.* Развитие скоростных качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | Текущий | Секундомер | 04.09 |  |
| Изучение новогоматериала | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | Текущий | Прыгалки | 05.09 |  |
| Комбини-рованный | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | текущий | Прыгалки | 9.09 |  |
| Комбини-рованный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | текущий | Секундомер, рулетка | 11.09 |  |
| Прыжки | 3 | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий | Рулетка | 12.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
|  |  | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий | Рулетка | 16.09 |  |
| Комбини-рованный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий | Рулетка | 18.09 |  |
| Бросок малого мяча | 3 | Изучение нового материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Малые мячи,рулетка | 19.09 |  |
| Изучение нового материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Малые мячи,рулетка | 23.09 |  |
| Комбини-рованный | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий | Малые мячи,рулетка | 25.09 |  |
| 2Кроссовая подготовка (11 часов) |  |
| Бег по пересечен-ной местности | 11 | Изучение нового материала | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий, фронтальный  | Секундомер, | 26.09 |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер | 30.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  | Комплекс-ный | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли-вости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер | 02.10 |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер | 03.10 |  |
| Комплекс-ный | 07.10 |  |
| Комплексный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *здоровье* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер | 9.10 |  |
| Комплексный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер | 10.10 |  |
| Комплексный | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер | 14.10 |  |
| Комплексный | 16.10 |  |
| Комплексный | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер | 17.10 |  |
| Комплексный | 21.10 |  |
| Гимнастика (17 часов) |
| Акробатика.Строевыеупражнения | 6 | Изучение нового материала | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Гимнастические маты | 23.10 |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
|  |  |  | Комплекс-ный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Гимнастические маты | 24.10 |  |
| Комплекс-ный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Гимнастические маты | 28.10 |  |
| Комплекс-ный | 30.10 |  |
| Комплекс-ный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Гимнастические маты | 31.10 |  |
| Комплекс-ный | 11.11 |  |
| Равновесие.Строевыеупражнения | 6 | Изучение нового материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Гимнастическая скамейка,мячи | 13.11 |  |
| Изучение нового материала | 14.11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  | Комплекс-ный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Гимнастическая скамейка, мячи, бревно гимнастическое бревно | 18.11 |  |
| Комплекс-ный | 20.11 |  |
| Совершенствование ЗУН | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Гимнастическая скамейка, мячи, бревно гимнастическое бревно | 21.11 |  |
| Совершенствование ЗУН | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба погимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | Текущий | Гимнастическая скамейка, мячи, бревно гимнастическое бревно | 25.11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Опорный прыжок, лазание | 5 | Изучение нового материала | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через бревно. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Гимнастическая стенка, бревно гминастическое | 27.11 |  |
| Комплекс-ный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через бревно. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Гимнастическая стенка, бревно гминастическое | 28.11 |  |
| Комплекс-ный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через бревно. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Гимнастическая стенка, бревно гминастическое, гимнастические маты | 02.12 |  |
| Комплекс-ный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через бревно. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Гимнастическая стенка, бревно гминастическое | 04.12 |  |
| Комплекс-ный | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через бревно. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Гимнастическая стенка, бревно гминастическое | 05.12 |  |

*.*

|  |
| --- |
| Подвижные игры (20 часов) |
| Подвижные игры | 20 | Изучение нового материала | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Флажки,мячи | 9.12 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Флажки,мячи | 11.12 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Флажки,мячи | 12.12 |  |
| Совершенствование ЗУН | 16.12 |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Рукоход, мячи | 18.12 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Рукоход, мячи | 19.12 |  |
| Совершенствование ЗУН | 23.12 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Рукоход, мячи | 25.12 |  |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Рукоход, мячи | 26.12 |  |
| Совершенствование ЗУН | 30.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Рукоход, мячи | 13.01 |  |
| Совершенствование ЗУН | 15.01 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Рукоход, мячи | 16.01. |  |
| Совершенствование ЗУН | 20.01 |  |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Мячи, обручи | 22.01 |  |
| Комплекс-ный | 23.01 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Мячи, обручи | 27.01 |  |
| Совершенствование ЗУН | 29.01 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Мячи, обручи | 30.01 |  |
| Совершенствование ЗУН | 3.02 |  |
| 5Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов) |  |
| Подвижные игры на основе бас-кетбола | 19 | Изучение нового материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячи | 5.02 |  |
| Совершенствование | 6.02 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных  | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,  | Текущий | Мячи | 10.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | способностей | броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |  | 12.02 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячибаскетбольная установка | 13.02 |  |
| Комплекс-ный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячибаскетбольная установка | 24.02 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячибаскетбольная установка | 26.02 |  |
| Совершенствование ЗУН | 27.02 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей  | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячибаскетбольная установка | 03.03. |  |
| Совершенствование ЗУН | 5.03 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячибаскетбольная установка | 6.03 |  |
| Комплекс-ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячибаскетбольная установка | 10.03 |  |
| Совершенствование ЗУН | 12.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в 12.03мини-баскетбол | Текущий | Мячибаскетбольная установка | 13.0317.03 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячибаскетбольная установка | 19.03 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячи, баскетбольная установка | 20.03 |  |
| Комплекс-ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячи, баскетбольная установка | 31.03 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячи, баскетбольная установка | 2.04 |  |
| Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячи, баскетбольная установка | 3.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Совершенствование ЗУН | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячи, баскетбольная установка | 7.04 |  |
| Комплекс-ный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Мячи, баскетбольная установка | 9.04 |  |
| Комплекс-ный | 10.04 |  |
| **6** | Кроссовая подготовка (10 часов) |  |
| Бег по пересечён-ной местности | 10 | Комплекс-ный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер, рулетка | 14.04 |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер, рулетка | 16.04 |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер, рулетка | 17.04 |  |
| Комплексный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер, рулетка | 21.04 |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Комплекс-ный | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *здоровье* | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер, рулетка | 23.04 |  |
| Комплекс-ный | 24.04 |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер, рулетка | 28.04 |  |
| Комплекс-ный | 30.04 |  |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий | Секундомер, рулетка | 5.05 |  |
| Комплекс-ный | 7.05 |  |
| 7Легкая атлетика (11 часов) |  |
|  | Ходьба и бег | 4 | Комплекс-ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики  | Текущий | Секундомер | 8.05 |  |
| Комплекс-ный | 12.05 |  |
| Комплекс-ный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | Текущий | Секундомер | 14.05 |  |
| Комплекс-ный | 15.05 |  |
| Прыжки | 3 | Комплекс-ный | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Рулетка | 19.05 |  |
| Комплекс-ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Рулетка, мячи | 21.05 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | Комплекс-ный | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Рулетка, мячи | 22.05 |  |