

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**г.Шахты Ростовской области**

**«Средняя общеобразовательная школа №50»**

346536, Ростовская область, г. Шахты, ул. Паустовского, 2-а, тел: (8636) 288-666, е-mail: school50@shakhty-edu.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮДиректор МБОУ СОШ №50 г.Шахты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н.ДубровскаяПриказ № \_\_ от \_\_\_\_ августа \_\_\_\_\_г.   |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_\_\_\_\_\_\_физической кльтуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее 1 класс

|  |
| --- |
|  |

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Данная рабочая программа рассчитана на \_\_\_\_\_ часов

в соответствии с календарно-учебным графиком, учебным планом, расписанием занятий на 2019-2020 учебный год.

Учитель - Иванкова Наталья Викторовна

(ФИО)

Программа разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта;

- примерной программы основного начального (основного, среднего) общего образования по курсу «Физическая культура»;

-«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2013», 1-4 классы.

2019-2020 учебный год

**Планируемые результаты по курсу**

**«Физическая культура» к концу 1-го года обучения**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные 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, доброжелательно 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.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• 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.

**Ожидаемые результаты формирования УУД**

 **к концу 1-го года обучения**

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**У учащихся будут сформированы**:

* самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
* мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
* развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
* установка на здоровый образ жизни.

**Учащиеся получит возможность для формирования**:

* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
* учитывать позиции партнеров в общении, риентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

**Метапредметные** **результаты**

**Регулятивные УУД**

**У учащихся будут сформированы**:

* способности принимать и сохранять учебную задачу;
* способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
* способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
* умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

**Учащиеся получат возможность для формирования:**

* планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
* учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
* адекватно воспринимать речь учителя;
* проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
* оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

**Познавательные УУД**

**У учащихся будут сформированы**:

* умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
* способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете**;**
* умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
* умения осознанно строить сообщения в устной форме;
* способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
* способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
* умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
* умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

**Учащиеся получит возможность для формирования**:

* формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
* осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
* осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
* активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
* произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

**Коммуникативные УУД**

**У учащихся будут сформированы**:

* умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
* умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
* умения слушать и вступать в диалог;
* умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
* умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
* способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
* умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

**Учащиеся получит возможность для формирования**:

* умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
* умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
* умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
* способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Основы знаний о физической культуре**

**Ученик научится**: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Ученик получит возможность** **научиться**: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

**Легкая атлетика**

**Ученик научится:** приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться**: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Кроссовая подготовка**

**Ученик научится**: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

**Ученик получит возможность научиться**: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Ученик научится**: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

**Ученик получит возможность научиться**: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

**Подвижные игры**

**Ученик научится**: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе  и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

**Ученик получит возможность научиться:** целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Лыжная подготовка**

**Ученик научится**: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед

**Ученик получит возможность научиться**: выполнять передвижения на лыжах.

**Подвижные игры на основе баскетбола**

**Ученик научится**: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться**: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

**Учебно – тематический план**

|  |
| --- |
| **1 класс (99 ч.)** |
| **1. Базовая часть** |          80 ч. |
| 1.1 Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 Подвижные игры |    20 ч. |
| 1. 3 Гимнастика с элементами акробатики | 17 ч. |
| 1.4 Легкоатлетические упражнения | 22 ч. |
| 1.5 Кроссовая подготовка | 21 ч. |
| **2. Вариативная часть** | 19 ч. |
| **2.1**Подвижные игры c элементами баскетбола | 19 ч. |

**Контрольные упражнения**

**для определения уровня развития учащегося 1-4 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**Список используемой литературы:**

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**1-й класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Форма организации урока** | **Виды деятельности** |
| **1-я четверть- 24 часа** |
| **Знания о физической культуре- 1 час** |
| 1 | Организационно-методические указания. Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; | Изучение нового материала | Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка» |
| **Легкая атлетика- 3 часа** |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | Кон­трольный урок | Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка» |
| 3 | Техника челночно­го бега | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки» |
| 4 | Тести­рование челночного бега З х 10 м | Контрольный урок | Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега Зх10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки» |
| **Знания о физической культуре- 1 час** |
| 5 | Возникновение фи­зической культуры и спорта | Изучение нового материала | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси- лебеди» |
| **Легкая атлетика- 1 часа** |
| 6 | Тестирование метания теннисного мяча на дальность | Контрольный урок | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на раз­витие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди» |
| **Подвижные игры- 1 час** |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | Изучениеновогоматериала | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия |
| **Знания о физической культуре- 3 часа** |
| 8 | Олимпийские игры | ИзучениеНового материала | Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики» |
| 9 | Что такое физиче­ская культура? | Комбинированный урок | Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвиж­ная игра «Колдунчики» |
| 10 | Темп и ритм | ИзучениеНового материала | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» |
| **Подвижные игры- 1час** |
| 11 | Подвижная игра «Мышеловка» | Комби­нирован­ный урок | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» |
| **Знания о физической культуре- 1 час** |
| 12 | Личнаягигиеначеловека | Изучениеновогоматериала | Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками» |
| **Легкая атлетика- 1 час** |
| 13 | Тестирование ме­тания малого мяча на точность | Конт­рольныйурок | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза» |
| **Гимнастика -2 часа** |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контроль-ныйурок | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запо­минание временного отрезка |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Конт-рольный урок | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упраж­нение на запоминание временного отрезка |
| **Легкая атлетика- 1 час** |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | Конт-рольный урок | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву» |
| **Гимнастика с элементами акробатики-4 часа** |
| 17 | Разминка, направленная на развитие коор­динации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву» | Конт-рольный урок | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы» |
| 18 | Тестирование виса на время | Контрольный урок | Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы» |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках | ИзучениеНового материала | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» |
| 20 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | Репродуктивный урок | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» |
| **Подвижные игры- 4 часа** |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах | ИзучениеНового материала | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | Репродуктивный урок | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом | Комбинированный урок | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города» |
| 24 | Школа укрощениямяча | Комбинированный урок | Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы» |
| **2-я четверть- 24 часа** |
| **Подвижные игры- 3 часа**  |
| 25 | Подвижная игра «Ночная охота» | Комбинированный урок | Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» |
| 26 | Глаза закрывай - упражненье начинай | Комби­нирован­ный урок | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» |
| 27 | Подвижные игры | Репродуктивный урок | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти |
| **Гимнастика с элементами акробатики-21 часа** |
| 28 | Перекаты | Изучение нового мате­риала | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» |
| 29 | Разновид­ности пе­рекатов | Комбинирован­ный урок | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» |
| 30 | Техника выпол­нения кувырка вперед | Комбинирован­ный урок | Разминка на матах. Пе­рекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка» |
| 31 | Кувыроквперед | Комбинирован­ный урок | Разминка на матах. Пе­рекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать» |
| 32 | Стойка на лопатках, «мост» | Комбинирован­ный урок | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» |
| 33 | Стойка на лопатках, «мост» - совершен­ствование | Комбинирован­ный урок | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» |
| 34 | Стойкана голове | Изучение новогоматериала | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение |
| 35 | Лазанье по гимна­стической стенке | Комби­нирован­ный урок | Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение |
| 36 | Перелезание на гимна­стической стенке | Комби­нирован­ный урок | Разминка с гимна­стическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на г лове. Кувырок вперед Игровое упражнение |
| 37 | Висы на перекладине | Комби­нирован­ный урок | Разминка с гимнастическими палкамиЛазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. По­движная игра «Удочка» |
| 38 | Круговаятренировка | Комбинирован­ный урок | Разминка с гимна­стическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение |
| 39 | Прыжки со скакалкой | ИзучениеНового мате­риала | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель» |
| 40 | Прыжки в скакалку | Комбинирован­ный урок | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель» |
| 41 | Круговаятренировка | Комбинирован­ный урок | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Бере­ги предмет» |
| 42 | Вис углом и вис со­гнувшись на гимна­стических кольцах | Комбинирован­ный урок | Разминка со скакал­кой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» |
| 43 | Вис про­гнувшись на гимна­стической перекладине | Комбинирован­ный урок | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на перекладине. Подвижная игра «Волк во рву»- |
| 44 | Подъем ног на гимна­стической перекладине | Комбинирован­ный урок | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, подъем ног на перекладине. Подвижная игра «Попрыгунчики- воробушки» |
| 45 | Вращениеобруча | Комбинирован­ный урок | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнув­шись, вис прогнув­шись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. По­движная игра «Попры­гунчики - воробушки» |
| 46 | Обруч — учимся им управлять | Комбинирован­ный урок | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнув­шись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. По­движная игра «Попрыгунчики-воробушки» |
| 47 | Круговаятрениров­ка | Комбинирован­ный урок | Разминка с мячами. Круговая тренировка. Подвиж­ные игры |
| 48 | Круговаятрениров­ка | Комбинирован­ный урок | Разминка с мячами. Круговая тренировка. Подвиж­ные игры |
| **3-я четверть- 27 часов** |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола-12 часов** |
| 49 | Бросок мяча снизу на месте Ловля мяча на месте.  | Комбинирован­ный урок | ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных способностей |
| 50 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.  | Совершенствование | ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Развитие координационных способностей |
| 51 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | Совершенствование | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Разви­тие координационных способностей |
| 52 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | Комбинирован­ный урок | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей |
| 53 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте.  | Совершенствование | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей |
| 54 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.  | Комбинирован­ный урок | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». Развитие координацион­ных способностей |
| 55 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. | Комбинированный урок | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». Развитие координационных способ­ностей |
| 56 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.  | Комбинирован­ный урок | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способ­ностей |
| 57 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.  | Комбинированный урок | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей |
| 58 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.  | Комбинированный урок | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра в мини баскетбол. Развитие координаци­онных способностей |
| 59 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.  | Совершенствование | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». Развитие координационных способ­ностей |
| 60 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. | Контрольный урок | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». |
| **Гимнастика с элементами акробатики- 1 час** |
| 61 | Лазанье по канату | ИзучениеНового материала | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу» |
| **Подвижные игры- 1 час** |
| 62 | Подвижная игра «Белочка- защитница» | Комбинирован­ный урок | Разминка с гимна­стическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница» |
| **Легкая атлетика-6 часов** |
| 63 | Прохождение полосы препятствий | Комбинирован­ный урок | Разминка на гимна­стических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница» |
| 64 | Прохожде­ние услож­ненной полосы препят­ствий | Комби­нирован­ный урок | Разминка на гимна­стических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвиж­ная игра «Белочка-защитница» |
| 65 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | ИзучениеНового мате­риала | Разминка на гимна­стических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По­движная игра «Бегуныи прыгуны» |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега | Репродуктив­ный урок | Разминка на гимна­стических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По­-движная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | ИзучениеНового мате­риала | Разминка со стихотвор­ным сопровождением. Прыжок в высоту спи­ной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны» |
| 68 | Прыжки в высоту | Репро­дуктив­ный урок | Разминка со стихотвор­ным сопровождением. Прыжок в высоту спи­ной вперед. Прыжок в высоту с прямого раз­бега. Подвижная игра «Грибы-шалуны» |
| **Спортивные игры с элементами баскетбола-5 часов** |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах | Изучениеновогомате­риала | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способа­ми. Подвижная игра «Котел» |
| 70 | Броски и ловля мяча в парах | Репро­дуктив­ный урок | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способа­ми. Подвижная игра «Котел» |
| 71 | Ведениемяча | Изучениеновогомате­риала | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными спосо­бами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охот­ники и утки» |
| 72 | Ведение мяча в движении | Комби­нирован­ный урок | Разминка с мячом. Ве­дение мяча в движении. Эстафеты |
| 73 | Эстафеты с мячом | Комби­нирован­ный урок | Разминка с мячом. Ве­дение мяча в движении. Эстафеты с мячом Подве­дение итогов четверти |
| **Подвижные и спортивные игры-2 часа** |
| 74 | Подвиж­ные игры с мячом | Комбинирован­ный урок | Разминка с мячом. По­движная игра «Охотни­ки и утки». Подвижная игра «Антивышибалы» |
| 75 | Подвиж­ные игры | Репро­дуктив­ный урок | Разминка с мячом. По­движные игры.  |
| **4-я четверть - 21 часа** |
| **Спортивные игры с элементами волейбола-4 часа** |
| 76 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | Изучение нового мате­риала | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «За­бросай противника мячами» |
| 77 | Точность бросков мяча через волейболь­ную сетку | Комбинирован­ный урок | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвиж­ная игра «Забросай противника мячами» |
| 78 | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | Комби­нирован­ный урок | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» |
| 79 | Броски мяча через волейболь­ную сетку с дальних дистанций | Комби­нирован­ный урок | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» |
| **Легкая атлетика-2часа** |
| 80 | Бросок набивно­го мяча от груди | Комби­нирован­ный урок | Разминка с набивными мячами. Броски на­бивного мяча от груди. Подвижная игра «Вы­шибалы через сетку» |
| 81 | Бросок набивного мяча снизу | Комби­нирован­ный урок | Разминка с набивными мячами. Броски на­бивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» |
| **Подвижные и спортивные игры-1 час** |
| 82 | Подвиж­ная игра «Точно в цель» | Комби­нирован­ный урок | Разминка с малыми мячами. Броски на­бивного мяча от груди и снизу. Подвижнаяигра «Точно в цель» |
| **Гимнастика-2часа** |
| 83 | Тестиро­вание виса на время | Кон­т-рольныйурок | Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвиж­ная игра «Точно в цель» |
| 84 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | Конт-­рольныйурок | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости. Тестирование наклона вперед из по­ложения стоя. Подвиж­ная игра «Собачки» |
| **Легкая атлетика-1час** |
| 85 | Тестирова­ние прыжка в длину с места  | Контрольный урок | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. По­движная игра «Собач­ки |
| **Гимнастика-2часа** |
| 86 | Тестиро­вание под­тягивания на низкой перекладине | Контрольный урок | Разминка в движении. Тестирование под­тягивания на низкой перекладине. Подвиж­ная игра «Лес, болото, озеро» |
| 87 | Тести­рование подъема туловища за 30 с | Контрольный урок | Разминка в движении. Тестирование подъе­ма туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» |
| **Легкая атлетика-2часа** |
| 88 | Техника метания на точ­ность | ИзучениеНового мате­риала | Разминка с мешочка­ми. Техника метания  |
| 89 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | Кон­т-рольныйурок | Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точ­ность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |
| **Подвижные и спортивные игры-1 час** |
| 90 | Подвиж­ные игры для зала | Репро­дуктив­ный урок | Разминка с игровым упражнением «Запре­щенное движение». По­движные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие |
| **Легкая атлетика-4 часа** |
| 91 | Беговые упражне­ния | Комби­нирован­ный урок | Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Кол­дунчики» |
| 92 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | Контрольный урок | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики» |
| 93 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | Контроль-ный урок | Разминка в движении. Тестирование челноч­ного бега З х 10 м. По­движная игра «Бросай далеко, собирай быст­рее» |
| 94 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | Контрольный урок | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бро­сай далеко, собирай быстрее» |
| **Подвижные и спортивные игры-5 часов** |
| 95 | Команд­ная по­движная игра «Хво­стики» | Комбинирован­ный урок | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений. Подвижные игры «Хво­стики» и «Совушка» |
| 96 | Команд­ные по­движные игры | Комби­нирован­ный урок | Разминка в движении. Подвижные игры «Хво­стики» и «День и ночь» |
|  | **(Резерв**) Подвиж­ные игры с мячом | Комби­нирован­ный урок | Разминка в движении. Подвижные игры «Вы­шибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом» |
|  | **(Резерв)** Подвиж­ные игры с мячом | Комбинирован­ный урок | Разминка с мячом. По­движная игра «Охотни­ки и утки». Подвижная игра «Антивышибалы» |
|  | **(Резерв)** Подвиж­ные игры | Репро­дуктив­ный урок | Разминка в виде са­лок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года |
| **Всего – 96 часов** |