Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 623

им. И.П. Павлова Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Заседание кафедры «Здоровье»

Протокол № 1 от28.08.2016

ПРИНЯТО

Заседание педагогического совета Протокол № 1 от 31.08.2016

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея № 623

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бельцева Н.Н.

Приказ № 510 от 31.08.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

в 1 «а» классе

99 часа (3 часа в неделю)

РАЗРАБОТАНА

Федоровой Екатериной Игоревной

учителем физической культуры

Санкт-Петербург

2016-2017 учебный год

**Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего образования».
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов основного общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 № 1312».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год».
8. Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001 № 196.
9. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга».
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
12. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2015/2016 учебный год».
13. Учебный план ГБОУ Лицей им. И.П. Павлова № 623 на 2016-2017 учебный год.

Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в со­четании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,** а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

**Основное содержание**

**1 класс (99 часов)**

**Знания о физической культуре**

**(Практических занятий 86 часов, теории 13 часов)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

1. Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

2. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физминуток.

3. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.)

4. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

5. Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

6. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

## Деятельность оздоровительной направленности

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

*Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.*

## Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики.

Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

**Знания о физической культуре.**

1. Что такое координация движений;
2. Что такое дистанция;
3. Как возникли физическая культура и спорт.

Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции;

Ученики узнают

* что такое физическая культура;
* что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений;
* что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете;
* что такое гимнастика, где появилась и почему так названа;
* что такое осанка.

**Гимнастика с элементами акробатики**.

Ученики научатся:

* строиться в шеренгу и колонну;
* размыкаться на руки в стороны;
* перестраиваться разведением в две колонны;
* выполнять повороты направо, налево, кругом;
* выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
* выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* запоминать короткие временные отрезки;
* подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* выполнять вис на время;
* проходить станции круговой тренировки;
* выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;
* лазать и перелезать по гимнастической стенке;
* лазать по канату;
* выполнять висы на перекладине;
* прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

**Легкая атлетика.**

Ученики научатся:

* технике высокого старта;
* пробегать на скорость дистанцию 30м;
* выполнять челночный бег З х10м;
* выполнять беговую разминку;
* метанию как на дальность, так и на точность;
* технике прыжка в длину с места;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* бегать различные варианты эстафет;
* выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Подвижные игры.**

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «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». «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «День и ночь»:

Ученики научатся выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Распределение учебных часов по разделам программы.**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ поданной теме приведено в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Количество часов по программе** | **Кол-во**  **контрольных**  **работ** |
| Знания о физической культуре | 6 | 6 | 1 |
| Гимнастика с элементами аэробики | 36 | 34 | 8 |
| Легкая атлетика | 21 | 19 | 10 |
| Подвижные игры | 36 | 28 | 2 |
| **Общее количество часов** | 99 | 99 | 21 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование 1 класс (99 часов)**  **2016-2017 год.** | | | | |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Тип урока** | **Виды деятельности учащихся** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1 четверть 27 часов (1-27 уроки)** | | | | |
| 1 |  | Организационно-методические указания  *Вводный инструктаж* | Изучение нового материала | Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание п/и «Ловишка» |
| 2 |  | бега на 30м с высокого старта | Комплексный  *Инструктаж по ТБ Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой* | Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение бега на 30 м с высокого старта. Повторение п/и «Ловишка» |
| 3 |  | Техника челночного бега. | Изучение нового материала | Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; разучивание п/и «Пятнашки» |
| 4 |  | Техника челночного бега | Закрепление | Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; закрепление техники челночного бега; повторение п/и «Пятнашки» |
| 5 |  | Челночный бег 3Х10 м | Комплексный | Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение челночного бега 3Х10 м с высокого старта. Повторение п/и «Пятнашки» |
| 6 |  | Возникновение физической культуры и спорта | Изучение нового материала | Повторение «дистанция». Знакомство с тем, как возникли физическая культура и спорт. Разучивание разминки в движении и п/и «Гуси – лебеди». |
| 7 |  | Метания резинового мяча | Комплексный | Повторение поворотов направо и налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение метания резинового мяча на дальность. Повторение  п/и «Гуси – лебеди». |
| 8 |  | Русская народная п/и «Горелки» | Изучение нового материала  *Инструктаж по ТБ Меры безопасности при занятиях подвижными играми* | Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия |
| 9 |  | Русская народная п/и «Горелки» | Закрепление | Повторить размыкание на руки в стороны. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Закрепить правила  игры «Горелки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия |
| 10 |  | Олимпийские игры | Изучение нового материала | Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мячами. Знакомство с техникой метания мяча на дальность, с правилами игры «Колдунчики». |
| 11 |  | Что такое физическая культура? | Комбинированный | Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мячами. Закрепление техники метания мяча на дальность. Повторение правил игра «Колдунчики». |
| 12 |  | Темп и ритм. | Изучение нового материала | Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» |
| 13 |  | Подвижная игра «Мышеловки». | Комбинированный | Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Знакомство с усложнёнными вариантами «Мышеловки» |
| 14 |  | Подвижная игра «Мышеловка». | Комбинированный | Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Повторение усложнённого варианта «Мышеловки» |
| 15 |  | Личная гигиена человека | Изучение нового материала | Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш». |
| 16 |  | Метание резинового мяча на точность | Комплексный | Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение метания резинового мяча на точность. |
| 17 |  | Наклон вперёд из положения стоя. | Инструктаж по ТБ Меры безопасности при занятиях гимнастикой | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение наклона вперед из положения стоя. Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка |
| 18 |  | Наклоны вперёд из положения стоя. | Закрепление | Закрепление разминки, направленной на развитие гибкости. Выполнение наклона вперед из положения стоя. Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка |
| 19 |  | Подъём туловища из положения лёжа | Комплексный | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Разучивание игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка |
| 20 |  | Прыжок  в длину с места. | Комплексный | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, прыжка  в длину с места. Повторение п/и «Волк во рву». |
| 21 |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. | Комплексный | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. П/и «Охотник и зайцы» |
| 22 |  | Вис на время. | Комплексный | Проведение разминки у гимнастической стенки, виса на время. Повторение п/и «Охотник и зайцы» |
| 23 |  | Стихотворное сопровождение на уроках. | Изучение нового материала | Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» |
| 24 |  | Стихотворное сопровождение на уроках | Закрепление материала | Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Повторение подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» |
| 25 |  | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. | Репродуктивный урок | Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Повторение подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» |
| 26 |  | Ловля и броски мяча в парах. | Изучение нового материала | Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, п/и «Осада города» |
| 27 |  | Подвижная игра «Осада города». | Репродуктивный урок | Повторение разминки с мячами. Упражнения с мячами  в парах.  П/и «Осада города» |
| **2 четверть 21 час (28-48 уроки)** | | | | |
| 28 |  | Индивидуальная работа с мячом. | Комбинированный  ТБ Меры безопасности при занятиях в спортивном зале | Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение  п/и «Осада города» |
| 29 |  | Индивидуальная работа с мячом | Комбинированный | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение  п/и «Осада города» |
| 30 |  | Школа укрощения мяча. | Комбинированный | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание п/и «Вышибалы» |
| 31 |  | Школа укрощения мяча | Комбинированный | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание п/и «Вышибалы» |
| 32 |  | Подвижная игра «Ночная охота». | Комбинированный | Разучивание новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом; ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание п/и «Ночная охота» |
| 33 |  | Подвижная игра «Ночная охота» | Комбинированный | Закрепление новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом; ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Закрепление п/и «Ночная охота» |
| 34 |  | Глаза закрывай – упражненье начинай. | Комбинированный | Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение  упражнений с мячом; ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение  п/и «Ночная охота» |
| 35 |  | Подвижные игры. | Репродуктивный урок | Повторение разминки с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. |
| 36 |  | Подвижные игры | Репродуктивный урок | Повторение разминки с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. |
| 37 |  | Перекаты. | Изучение нового материала | Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, п/и «Удочка» |
| 38 |  | Разновидности перекатов. | Комбинированный | Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повторение п/и «Удочка» |
| 39 |  | Техника выполнения кувырка вперёд. | Комбинированный | Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение п/и «Удочка» |
| 40 |  | Техника выполнения кувырка вперёд | Комбинированный | Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Повторение техники выполнения кувырка вперед. Повторение п/и «Удочка» |
| 41 |  | Кувырок  Вперед. | Комбинированный урок | Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать» |
| 42 |  | Стойка на лопатках, «мост». | Комбинированный урок | Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры « Волшебные елочки» |
| 43 |  | Стой-ка на лопатках, «мост» | Комбинированный урок | Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Повторение стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки» |
| 44 |  | Теория: выполняем  физкультминутки. | Комплексный | Разучивание правил проведения физкультминутки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. |
| 45 |  | Лазанье по гимнастической стенке. | Комбинированный урок | Проведение разминки на матах Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах |
| 46 |  | Перелезание на гимнастической стенке. | Комбинированный урок | Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах |
| 47 |  | Висы на перекладине. | Комбинированный урок | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка» |
| 48 |  | Круговая тренировка. | Комбинированный урок | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания  на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, игрового упражнения на внимание |
| **3 четверть 27 часов (49-75 уроки)** | | | | |
| 49 |  | Прыжки со скакалкой. | Изучение  нового  материала | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель» |
| 50 |  | Прыжки в скакалку. | Комбинированный урок | Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель» |
| 51 |  | Круговая  тренировка. | Комбинированный урок | Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет» |
| 52 |  | Вис углом и вис согнувшись на перекладине. | Комбинированный урок | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание виса углом и виса согнувшись на перекладине. Повторение подвижной игры «Волк во рву» |
| 53 |  | ОРУ с гимнастической  палкой. | Совершенствование | Проведение разминки. Разучивание упражнений с гимнастической палкой. Повторение подвижной игры «Волк во рву» |
| 54 |  | Упражнения в висе на гимнастической  стенке**.** | Комплексный | Проведение разминки с гимнастической палкой. Повторение виса углом, виса согнувшись на перекладине. Выполнение подтягивания в висе на перекладине (девочки – вис лежа).  Разучивание подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» |
| 55 |  | Обруч — учимся им управлять | Комбинированный урок | Проведение разминки с обручами. Повторение виса углом, виса согнувшись. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» |
| 56 |  | Вращение обруча. | Комбинированный урок | Проведение разминки с обручами. Совершенствование техники выполнения виса углом, виса согнувшись. Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» |
| 57 |  | Круговая  тренировка. | Комбинированный урок | Проведение разминки, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников |
| 58 |  | Круговая тренировка | Совершенствование | Проведение разминки, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников |
| 59 |  | Лазанье по канату | Изучение  нового  материала | Разучивание разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белки в лесу» |
| 60 |  | Подвижная игра «Белочка - защитница» | Комбинированный урок | Повторение разминки с гимнастическими палками.  Проведение лазанья по канату.  Разучивание п/и  «Белочка-защитница» |
| 61 |  | Прохождение полосы препятствий. | Комбинированный урок | Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница»  **каникулы** |
| 62 |  | Прохождение усложненной полосы препятствий | Комбинированный урок | Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница» |
| 63 |  | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | Изучение  нового  материала | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны» |
| 64 |  | Прыжок  в высоту с прямого разбега | Репродуктивный урок | Повторение разминки на гимнастических скамейках. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны» |
| 65 |  | Многоскоки с приземлением на две ноги | Изучение  нового  материала | Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание техники многоскоков с приземлением на две ноги., подвижной игры «Грибы-шалуны» |
| 66 |  | Прыжки  в высоту. | Репродуктивный урок | Проведение  разминки со стихотворным сопровождением. Совершенствование техники прыжков в высоту с прямого разбега и многоскоков с приземлением на две ноги. Повторение п/и «Грибы - шалуны» |
| 67 |  | Броски и ловля мяча в парах. | Изучение  нового  материала | Проведение  разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, п/и «Котёл» |
| 68 |  | Броски и ловля мяча в парах | Репродуктивный урок | Проведение  разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, п/и «Котёл» |
| 69 |  | Броски и ловля мяча в парах | Репродуктивный урок | Проведение  разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, п/и «Котёл» |
| 70 |  | Ведение  мяча. | Изучение  нового  материала | Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |
| 71 |  | Ведение мяча в движении | Комбинированный урок | Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами |
| 72 |  | Ведение мяча в движении | Комбинированный урок | Проведение разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами |
| 73 |  | Эстафеты с мячом. | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом |
| 74 |  | Подвижные игры с мячом. | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки». |
| 75 |  | Подвижные игры | Репродуктивный урок | Проведение разминки с мячом, подвижных игр. Подведение итогов четверти |
| **4 четверть 24 часа (76-99 уроки)** | | | | |
| 76 |  | Броски мяча через волейбольную сетку | Изучение  Нового  материала | Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной   «Забросай противника мячами» |
| 77 |  | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | Комбинированный урок | Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами» |
| 78 |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Комбинированный урок | Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку» |
| 79 |  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | Комбинированный урок | Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку» |
| 80 |  | Бросок набивного мяча от груди | Комбинированный урок | Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» |
| 81 |  | Бросок набивного мяча снизу. | Комбинированный урок | Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» |
| 82 |  | Подвижная игра «Точно в цель» | Комбинированный урок | Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска набивного мяча от груди снизу. Разучивание правил п/и «Точно в цель» |
| 83 |  | Вис на время | Комплексный  урок | Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение виса на время. Повторение правил игры «Точно в цель» |
| 84 |  | Наклон вперед из положения стоя | Комплексный  урок | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение наклона вперед из положения стоя. Разучивание правил подвижной игры «Собачки» |
| 85 |  | Прыжок в длину с места. | Комплексный  урок | Проведение беговой разминки, прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки |
| 86 |  | Подтягивание на низкой перекладине | Комплексный  урок | Проведение разминки в движении, подтягивания на низкой перекладине. Разучивание подвижной игры «Лес, болото, озеро» |
| 87 |  | Подъем туловища за 30с | Комплексный  урок | Проведение разминки в движении, подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Лес, болото, озеро» |
| 88 |  | Техника метания на точность. | Изучение  нового  материала | Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники броска различных предметов |
| 89 |  | Метание малого мяча на точность. | Комплексный  урок | Проведение разминки с мешочками, метания малого мяча на точность. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |
| 90 |  | Подвижные игры для зала | Репродуктивный урок | Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещённое движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения на равновесие |
| 91 |  | Беговые упражнения | Комбинированный | Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение п/и «Колдунчики» |
| 92 |  | Бега на 30м с высокого старта. | Комплексный  урок | Повторение разминки в движении. Проведение бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостики» |
| 93 |  | Челночный бег Зх10м | Комплексный  урок | Проведение разминки в движении, челночного бега Зх10м. Разучивание подвижной игры - Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 94 |  | Метание резинового мяча на дальность. | Комплексный  урок | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, метания резинового мяча на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 95 |  | Командная подвижная игра «Хвостики» | Комбинированный | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Разучивание правил командной подвижной игры «Хвостики». Повторение подвижной игры «Совушка» |
| 96 |  | Русская народная подвижная игра «Горелки» | Комбинированный урок | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение правил подвижной игры «Горелки». Разучивание подвижной игры «Игра в птиц» |
| 97 |  | Командные подвижные игры. | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Повторение правил п/и «Хвостики». Разучивание п/и «День и ночь» |
| 98 |  | Подвижные игры с мячом | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Повторение правил п/и «Вышибалы», «Ловишки», разучивание игры «Игра в птиц с мячом» |
| 99 |  | Подвижные игры.  Итоговый урок. | Итоговый урок | Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игр по желанию учеников. Подведение итогов учебного года |

Учебно-методический комплекс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **АВТОР** | **НАЗВАНИЕ** | **ИЗД-ВО** | **Год** |
| 1. | В.И. Лях | **Физическая культура 1-4 класс классы** | Москва «Просвещение» | 2015 |