

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Буинская средняя общеобразовательная школа»
Ибресинского района Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения

Руководитель: Кученова З.Р.

Протокол № ____ от ____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/Т.В. Васильева/

Дата _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____/О.П. Петрова/

Приказ № ____ от ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **физическая культура**

для начального общего образования

Составители: Макова М.Е. - I кв. категория
Кученова З.Р. - I кв. категория
Уткина Е.С. - I кв. категория
Яруллина Х.Х. - I кв. категория

п. Буинск

2017

I Планируемые результаты.

Содержание курса «Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

II Содержание учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и

социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

Раздела «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

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

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

В I классе согласно учебной программе школьника по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала

практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

III. Календарно-тематическое планирование.

1 класс (66 ч.)

№урока	Тема урока	Дата по плану	Дата факт.	Примечание
1	Что такое физическая культура.			
2	Кто как передвигается			
3	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.			
4	Режим дня.			
5	Утренняя зарядка.			
6	Физкультминутка. Личная гигиена.			
7	Что такое осанка?			
8	Упражнения с предметами на голове стоя у стены.			
9	Упражнения с предметами на голове в передвижении.			
10	Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов.			
11	Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами.			
12	Строевые команды и упражнения: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!»			
13	Строевые команды и упражнения: «Направо!», «Налево!», «Смирно!» переступанием.			
14	Строевые команды и упражнения: «Шагом марш!», «На месте стой!».			
15	Строевые команды и упражнения.			
16	Строевые построения: по одному.			
17	Строевые построения по два.			
18	Строевые построения в две шеренги			
19	Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека			
20	Общие признаки и различия в технике ходьбы и бега			
21	Сложные способы передвижения (боком).			
22	Сложные способы передвижения (спиной вперёд).			
23	Изменения скорости ходьбы и бега			
24	Построение в шеренгу и колонну по ориентирам.			
25	Перестроение из шеренги в колонну.			
26	Повороты прыжком по командам «Прыжком налево!», «Прыжком направо!».			
27	Основные виды гимнастических упоров.			
28	Основные виды седов.			

29	Основные виды приседов.			
30	Основные виды положения лёжа.			
31	Техника выполнения переката в группировке на спине.			
32	Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.			
33	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Правила ТБ во время лыжной подготовки.			
34	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.			
35	Ознакомление с организующими командами лыжнику.			
36	Техника выполнения основной стойки лыжника на месте.			
37	Техника выполнения основной стойки лыжника при спуске с пологого склона.			
38	Ступающий шаг.			
39	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.			
40	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.			
41	Скользкий шаг.			
42	Передвижение на лыжах скользким шагом без палок.			
43	Передвижение на лыжах скользким шагом без палок.			
44	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.			
45	Передвижение на лыжах скользким шагом с палками.			
46	Спуск на лыжах с пологих склонов.			
47	Спуск на лыжах с пологих склонов.			
48	Спуск на лыжах с пологих склонов.			
49	Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра.			
50	Бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге.			
51	Бег с изменяющимся направлением передвижения.			
52	Прыжки на месте (на одной и двух, с поворотами вправо, и влево)			
53	Прыжки левым и правым боком (толчком двумя).			
54	Прыжки в длину с места.			
55	Прыжки в длину с разбега			
56	Прыжки в высоту с места.			
57	Прыжки в высоту с разбега.			
58	Техника выполнения лазания по гимнастической стенке в горизонтальном направлении.			
59	Техника выполнения лазания по гимнастической стенке в вертикальном направлении.			

60	Техника преодоления полос препятствий			
61	Техника преодоления полос препятствий			
62	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.			
63	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.			
64	Передача мяча в парах и тройках.			
65	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.			
66	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.			

Физическая культура – «Спортивные игры» 1 класс (33 ч)

№урока	Тема урока	Дата по плану	Дата факт.	Примечание
1	Разучивание игры « Грибочки».			
2	Разучивание игры « Чу-чу-чу место ищу».			
3	Разучивание игры « Третий лишний».			
4	Разучивание игры «Шишки, жёлуди, орехи».			
5	Разучивание игры « Отгадай чей голосок».			
6	Разучивание игры « Жильцы, домики, землетрясение».			
7	Разучивание игры « Гуси-лебеди»			
8	Разучивание игры « Штандр, шдандр, шдандорёнок».			
9	Разучивание игры «Чай, чай выручай».			
10	Разучивание игры « Карлики. Великаны».			
11	Разучивание игры « Горелки»			
12	Разучивание игры « Ручеёк»			
13	Знакомство с правилами игры в шашки».			
14	Игра в шашки.			
15	Шашечный турнир			
16	Разучивание игры «Знамя».			
17	Катание на санках с горы.			
18	«Взятие снежной крепости».			
19	Игра «Знамя».			
20	Катание на санках с горы.			
21	Катание на санках с горы			
22	Взятие снежной крепости.			
23	Разучивание игры « Пары, двойки, тройки».			
24	Разучивание игры « Краски».			
25	Разучивание игры « Съедобное, несъедобное».			
26	Разучивание элементов игры «Пионербол»			
27	Разучивание элементов игры «Пионербол»			
28	Игра «Пионербол»			
29	Игра «Пионербол»			
30	Разучивание элементов игры «Баскетбол»			
31	Разучивание элементов игры «Баскетбол»			
32	Игра «Баскетбол»			

33	Игра «Баскетбол»			
----	------------------	--	--	--

2 класс /68ч/

№ урока	Дата по плану	Дата факт.	Тема урока	Устный опрос	Контрольные упражнения (тест)
1			Понятие о физической культуре. Основные способы закаливания. Профилактика травматизма.	+	
2			Составление режима дня.	+	
3			Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, с прыжками и ускорением Игра «Пустое место»	+	
4			Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома»	+	
5			Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу, спиной вперед. Игра «Космонавты»	+	
6			Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров»	+	
7			Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний»	+	
8			Беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	+	
9			Беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты	+	
10			Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты»	+	
11			Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	+	
12			Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	+	
13			Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала»	+	
14			Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	+	
15			Броски большого мяча на дальность двумя руками от туловища. Игра «Точно в мишень»	+	1
16			Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники- спортсмены»	+	
17			Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.	+	
18			Подвижные игры на развитие координации, на внимание. Игра «Волна».	+	
19			Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля»	+	
20			Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.	+	
21			История возникновения Олимпийских игр. История появления упражнения с мячом	+	
22			Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.	+	
23			Игры с прыжками. Игра «Пустое место»	+	

24			Игры с мячом. Игра «Гонка мячей»	+	
25			Игры на развитие выносливости, силы и ловкости. Игра «Мяч капитану»	+	
26			Гимнастика. Основные команды и приёмы. Повороты. Игра «Волна».	+	
27			Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров»	+	
28			Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Верёвочка»	+	
29			Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок»	+	
30			Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Полуперевороты Игра «Космонавты»	+	
31			Гимнастика. Висы. Опорный прыжок. Эстафеты.	+	1
32			Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты	+	
33			Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка»	+	
34			Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	+	
35			Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему»	+	
36			Баскетбол. Броски в корзину. Игра «Бросок мяча в колонне»	+	
37			Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	+	
38			Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках».	+	
39			Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»	+	
40			Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	+	
41			Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	+	
42			Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».	+	
43			Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	+	
44			Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	+	
45			Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	+	
46			Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне»	+	
47			Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	+	
48			Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	+	
49			Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	+	
50			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча»	+	
51			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч»	+	1
52			Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	+	
53			Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	+	
54			Футбол. Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Игра «Липкий мяч»	+	
55			Футбол. Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Игра «Футбольный бильярд»	+	
56			Представление о физических упражнениях.	+	
57			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных	+	

			залах)		
58			Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень»	+	
59			Лёгкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом»	+	
60			Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Пионербол»	+	
61			Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в стену. Игра «Неудобный бросок»	+	
62			Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача мяча в колонне»	+	
63			Лёгкая атлетика. Прыжки на месте, с проведением вперёд и назад. Игра «Кенгуру»	+	
64			Лёгкая атлетика. Прыжки левым и правым боком, на месте и с поворотом на 90° и 180°. Игра «Третий лишний»	+	
65			Лёгкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места. Игра «Воробы и вороны»	+	
66			Лёгкая атлетика. Прыжки через скакалку. Игра «Верёвочка под ногами»	+	1
67			Лёгкая атлетика. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «По кочкам»	+	
68			Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.	+	
Всего срезовых работ:4				+	4

Спортивные игры. 2 класс /34ч/

№ урока	Дата по плану	Дата факт.	Тема урока		
1			Разучивание игры: "Третий лишний".		
2			Разучивание игры: «Шишки, жёлуди, орехи»		
3			Разучивание игры: «Отгадай чей голосок»		
4			Разучивание игры: «Жильцы, домики, землетрясение»		
5			Разучивание игры: «Гуси – лебеди»		
6			Разучивание игры: «Штандр, штандр, штандарёнок»		
7			Разучивание игры: «Чай, чай, выручай!»		
8			Разучивание игры: «Карлики, великаны»		
9			Разучивание игры: «Горелки»		
10			Разучивание игры: «Пары, двойки, тройки»		
11			Настольные игры. Шашки.		
12			Настольные игры. Шашки.		
13			Настольные игры. Шашки.		
14			Настольные игры. Шашки.		
15			Настольные игры. Шашки.		
16			Разучивание игры: «Краски»		
17			Разучивание игры: «Знамя»		
18			Разучивание игры: «Съедобное - несъедобное»		
19			Разучивание игры: «Мяч среднему»		
20			Разучивание игры: «Мяч соседу»		
21			Разучивание игры: «Бросок мяча в колонне»		
22			Разучивание игры: «Метко в цель»		
23			Разучивание игры: «Гонка мячей»		
24			Разучивание игры: «Слалом с мячом»		
25			Разучивание игры: «Бросок ногой»		
26			Разучивание игры: «Волна»		
27			Разучивание игры: «Пионербол»		

28			Игра: "Пионербол"		
29			Игра: "Пионербол"		
30			Игра: "Пионербол"		
31			Разучивание игры: "Баскетбол"		
32			Игра: "Баскетбол"		
33			Игра: "Баскетбол"		
34			Игра: "Баскетбол"		

3 класс /68ч/

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата факт.	Примечание.
1	Измерение ЧСС во время и после упражнений. Ходьба и бег. Игра «Пустое место».			
2	Освоение КОУ для развития физических качеств. Ходьба и бег. Игра «Белые медведи».			
3	Ходьба и бег. Игра «Смена сторон».			
4	Физическая культура Древней Руси. Прыжки. Игра «Гуси-лебеди».			
5	Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки».			
6	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».			
7	Прыжки в длину. Игра «Салки на марше».			
8	Прыжки в длину Игра «Волк во рву».			
9	Прыжки в высоту. Игра «Два мороза».			
10	Прыжки в высоту. Игра «Рыбаки и рыбки».			
11	Итоговый урок «Прыжки». Игра «Пробежка с выручкой».			
12	Кувырок назад до упора на коленях. Игра «Гуси-лебеди».			
13	Кувырок назад до упора на коленях Игра «Гуси-лебеди».			
14	Кувырок назад до упора присев. Игра «Что изменилось?».			
15	Кувырок назад до упора присев. Игра «Что изменилось?».			
16	Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».			
17	Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».			
18	Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».			
19	Прыжки со скакалкой с изменением темпа ее вращения. Игра «Западня».			
20	Прыжки со скакалкой с изменением темпа ее вращения. Игра «Маскировка в колоннах».			
21	Прыжки со скакалкой с изменением темпа ее вращения. Игра «Маскировка в колоннах».			
22	Висы. Строевые упражнения. Игра «Космонавты».			
23	Висы. Строевые упражнения. Игра «Отгадай чей голосок».			
24	Висы. Строевые упражнения. Игра «Отгадай чей голосок».			
25	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии. Игра «Посадка картофеля».			
26	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии. Игра «Не ошибись!».			
27	Передвижение при игре в футбол. Игра «Резиночка».			
28	Удар ногой по неподвижному мячу. Игра «Резиночка».			
29	Удар ногой по катящемуся мячу в вертикальную мишень. Игра «Резиночка».			
30	Удар ногой по катящемуся мячу в горизонтальную мишень. Подвижные игры. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты			
31	Ведение мяча с обводкой предметов. Игры «Кто обгонит», «Через			

	кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.			
32	Подвижные игры. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами			
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.			
34	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом.			
35	Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом.			
36	Лыжная подготовка. Строевые упражнения и перестроения.			
37	Лыжная подготовка. Спуск со склона. Подъемы на склон (лесенкой, елочкой).			
38	Лыжная подготовка. Спуск со склона. Подъемы на склон (лесенкой, елочкой).			
39	Лыжная подготовка. Спуск со склона. Подъемы на склон (лесенкой, елочкой).			
40	Лыжная подготовка. Торможения при спуске со склона.			
41	Лыжная подготовка. Торможения при спуске со склона.			
42	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на скорость и на выносливость скользящим шагом			
43	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на скорость и на выносливость скользящим шагом			
44	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на скорость и на выносливость скользящим шагом			
45	Передвижение при игре в баскетбол. Игра «Передал – садись».			
46	Остановка прыжком с двух шагов. Игра «Борьба за мяч».			
47	Ловля и передача мяча от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».			
48	Прием мяча снизу двумя руками при игре в волейбол. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».			
49	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Игра «Перестрелка».			
50	Нижняя прямая подача в волейболе. Игра «Мяч - ловцу».			
51	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам			
52	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам			
53	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам			
54	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «играй. Играй. Мяч не давай!».			
55	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам			
56	Прыжки со скакалкой с изменением темпа ее вращения. Игра «Салки на марше».			
57	Прыжки со скакалкой с изменением темпа ее вращения. Игра «Салки на марше».			
58	Прыжки в высоту. Игра «Салки на марше».			
59	Прыжки в длину. Игра «Волк во рву».			
60	Бег по пересеченной местности. Игра «Перебежка с выручкой».			
61	Бег по пересеченной местности. Игра «Перебежка с выручкой».			
62	Бег по пересеченной местности. Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди»,			
63	Ходьба и бег. Игра «Белые медведи».			
64	Ходьба и бег. Игра «Смена сторон»ю			
65	Прыжки. Игра «Гуси – лебеди».			
66	Прыжки. Игра «Прыгающие воробышки».			
67	Метание мяча. Игра «Зайцы в огороде».			
68	Закаливание, обливание, душ. Метание мяча. Игра «Дальние			

	броски»			
--	---------	--	--	--

«Спортивные игры» /34ч/

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата факт.	Примечание.
1	Построения. Команды. Повороты. Эстафеты.			
2	Высокий старт. Прыжковые упражнения. Встречные эстафеты			
3	Различные виды прыжков на месте и в движении. Игра «Хитрая лиса».			
4	Настольные игры. Шашки.			
5	Медленный бег с заданиями. Игра: «Хитрая лиса».			
6	Круговая эстафета (с этапом до 100м). Игра: «Перестрелка».			
7	Эстафеты с прыжками. П/И с элементами футбола.			
8	Встречные эстафеты. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра: «Перестрелка».			
9	Игры: «Вызов номеров», «Перестрелка», мини-футбол.			
10	Игра: «Кто дальше бросит», «Белые медведи».			
11	Игры: «Стоп», Хитрая лиса», «Кто обгонит».			
12	Игры «Чай-чай, выручай», «Копна, тропинка, кочка». Полоса препятствий.			
13	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Хитрая лиса»			
14	Игры: «Стоп», «Салки», «Копна, тропинка, кочка» (командами).			
15	Игры: «День, ночь», «Метко в цель», «Кто обгонит».			
16	Игры: «Снежная королева», «Кто дальше бросит», «Ловля парами».			
17	Настольные игры. Шашки.			
18	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Выбегание из различных стартовых положений. Игра: «Перестрелка».			
19	Полоса препятствий. Медленный бег 5-6 минут. Эстафета «Вызов номеров».			
29	Игры: «Стоп», «Салки» (2-3 салки), «Копна, тропинка, кочка».			
21	Медленный бег 6 минут. Игры: «Снежная королева», «Салки на одной ноге».			
22	Игры: «Караси и щука», «Хитрая лиса» (с прыжками), «Стоп»			
23	Игры: «Хвост дракона», «Караси и щука», мини-футбол.			
24	Игры: «Копна, тропинка, кочка» (командами), «Салки на одной ноге», «Волк во рву».			
25	Игры: «Вызов номеров», «кто дальше бросит», «Хитрая лиса».			
26	Игры: «Второй лишний», «Салки на одной ноге».			
27	Игры: «Запрещенное движение», «Вызов номеров», «Хитрая лиса».			
28	Строевые упражнения и команды. Эстафеты с бегом, прыжками. Игра: «Мышеловка».			
29	Настольные игры. Шашки.			
30	Настольные игры. Шашки.			
31	Мини-футбол по упрощенным правилам			
32	Прыжковые упражнения. Челночный бег. Эстафеты.			

33	Игра: «Перестрелка».Мини-футбол по упрощенным правилам.			
34	Мини-футбол по упрощенным правилам			

4 класс /68 ч/

№ п/п	Тема	Контрольные упражнения	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Строевые упражнения. Игра «Рыбная ловля»			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Охотники и утки»			
3	Перекаты, кувырок вперед. Игра «Мяч в воздухе»			
4	Тестирование челночного бега 3 г 10 м с высокого старта. Игра «Зайчишки»			
5	Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии. Игра «Хромой цыпленок»			
6	Кувырок вперед. Игра «Человек, ружье, охотник»			
7	Правила и особенности спортивной игры футбол			
8	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Чужеземцы»			
9	Усложненные кувырки вперед. Игра «Вызов номеров»			
10	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Игра «День и ночь»			
11	Командные действия в спортивной игре футбол. Игра «Человек, ружье, охотник»			
12	Игровые упражнения с кувырками. Игра «День и ночь»			
13	Спортивная игра футбол.			
14	Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Чужеземцы»			
15	Кувырок назад. Игра «Перебежки»			
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Перебежки»			
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вызов номеров»			
18	Кувырок назад. Игра «Вызов номеров»			
19	Тестирование подтягивания в висе и отжимания. Игра «Чехарда»			
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Чехарда»			
21	Акробатические элементы. Игра «Рыбная ловля»			
22	Тестирование вися и проверка волевых качеств			
23	Подвижная игра пионербол. Игра «Мяч в воздухе»	1		
24	Акробатические элементы. Игра «Зайчишки»			
25	Поддачи и передачи мяча в парах. Игра «Мяч в воздухе»			
26	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Мяч в воздухе»			
27	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Хромой цыпленок»			
28	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Человек,			

	ружье, охотник»			
29	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Чужеземцы»			
30	Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. Игра «Прыгающие воробышки»			
31	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре Игра «Прыгающие воробышки».			
32	Круговая тренировка. Игра «Метко в цель»			
33	Акробатические соединения. Игра «Охотники и утки»	1		
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Два мороза»			
35	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Два мороза»			
36	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Игра «Два мороза»			
37	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. Игра «Пятнашки»			
38	Вращение обруча. Игра «Чехарда»			
39	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. Игра «Метко в цель»			
40	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах. Игра «Метко в цель»			
41	Подъемы и спуски с палками на лыжах. Игра «Караси и щука»			
42	Техника торможения и поворотов на лыжах. Игра «Перебежки»			
43	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»			
44	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»			
45	Упражнения со скакалками. Игра «День и ночь»			
46	Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой» Игра «Охрана сокровищ».			
47	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время. Игра «Караси и щука»	1		
48	Прыжки в скакалку. Игра «Хромой цыпленок»			
49	Прыжки в скакалку в тройках. Игра «Человек, ружье, охотник»			
50	Стойка на голове. Игра «Охрана сокровищ»			
51	Стойка на руках. Игра «К своим флажкам»			
52	Акробатические соединения. Игра «К своим флажкам»			
53	Подтягивания на высокой перекладине. Игра «Точный расчет»			
54	Висы и подтягивания на высокой перекладине. Эстафеты			
55	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Зайцы в огороде»			
56	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка. Игра «Лиса и куры»			
57	Техника опорного прыжка. Игра «Точный расчет»			
58	Опорный прыжок с трех шагов. Эстафеты.			
59	Опорный прыжок с разбега. Игра «К своим флажкам»			
60	Техника выполнения опорного прыжка (контрольный урок). Игра «Лиса и куры»			
61	Стойка на голове и руках. Игра «Лапта»			
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Лапта»			
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Игра «Лапта»			
64	Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол. Игра «Лиса и куры»	1		

65	Спортивная игра баскетбол. Игра «Третий лишний»			
66	Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков. Игра «Третий лишний»			
67	Бег на 1000 м. Игра «Третий лишний»			
68	Круговая тренировка. Игра «Охрана сокровищ»			
Всего срезовых уроков по физической культуре: 4		4		

«Спортивные игры» 4 класс /34ч/

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата факт	Примечание
1.	Определения: физическая культура; Спорт. Дневник			
2.	Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные). Рост, вес.			
3.	Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца.			
4.	Правила предупреждения травм. Первая помощь. «Рыбак и рыбки»			
5.	ЧСС измерение. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью			
6.	Практическое занятие Физ.нагрузка. «Охотник и утки»			
7.	Закаливание. «Совушка»			
8.	Составления УГЗ. « Космонавты»			
9.	Для чего нужны правила в играх. Придумать новые правила для старых игр. «Вышибалы»			
10.	Осанка. Упражнения для исправления осанки			
11.	Правильное дыхание. Виды дыхания.			
12.	Упражнения для развития дыхания.			
13.	Физические качества. Развитие. Попади в цель.			
14.	ЧСС при физической 1 нагрузке. Стрельба в цель.			
15.	Теоретическое тестирование			
16.	Игры наших бабушек.			
17.	« Салки»			
18.	«Чай-чай-выручай»			
19.	Веселые старты.			
20.	Толерантность в спорте. Игры народов России			
21.	Игры народов мира. Похожие игры.			
22.	Прыжки через скакалку за 30 сек.			
23.	Веселые старты с использованием спортивного инвентаря			
24.	Олимпийские чемпионы России			
25.	Олимпиада. Сочи-2014			
26.	Заполнение дневника спортсмена.			
27.	Теоретическое тестирование. Игра «Кто быстрее?»			
28.	Прыжки через скакалку. «Десяточки»			
29.	Игры разных народов.			
30.	Игры по выбору.			
31-34	Игры по выбору.			

