

МБОУ «СОШ №3 с углубленным  
изучением отдельных предметов» г.Котовска Тамбовской области

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 1 классов

## Пояснительная записка

### Физическая культура 1 класс

1. Роль и место дисциплины	Изучение физической культуры имеет особое значение в развитии младшего школьника. Приобретённые им знания станут фундаментом для дальнейшего обучения этому предмету, а также необходимыми для применения в жизни.
2. Адресат	Программа адресована обучающимся первых классов общеобразовательных школ.
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	Рабочая программа по физической культуре создана на основе федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования, в целях конкретизации содержания общеобразовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.
4. Цели и задачи	<p><b>Цель</b> педагогического процесса на базовом этапе развития физической культуры личности ребёнка — его идентификации в физкультурной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>усвоение</b> знаний и способов физкультурной деятельности;</li><li>- <b>овладение</b> движениями и жизненно важными двигательными действиями, физическими упражнениями;</li><li>- <b>развитие</b> максимально возможного уровня кондиционных и координационных способностей.</li></ul> <p>При изучении физической культуры реализуются следующие <b>задачи</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>укрепление</b> здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;</li><li>- <b>овладение</b> основами техники базовых видов спорта;</li><li>- <b>преимущественное развитие</b> координационных и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы;</li><li>- <b>формирование</b> элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;</li><li>- <b>выработка</b> представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаря, о соблюдении</li></ul>

	<p>правил техники безопасности во время занятий;  <b>- приобщение</b> к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовании их в свободное время.</p>
5. Специфика программы	<p>Образовательные и воспитательные задачи обучение физической культуре решаются комплексно. Учитель применяет соревновательный метод и его методические приёмы. Процесс обучения соревновательного метода заключается в строго определённой очередности проведения различных типов уроков и применение на них группы методических приёмов соревновательного метода. В организации учебно-воспитательного процесса важную роль играет сбалансированное соединение традиционных и новых методов обучения физических упражнений.</p> <p>Содержание программы по физической культуре позволяет шире использовать дифференцированный подход к учащимся. Это способствует нормализации нагрузки обучающихся, обеспечивает более целесообразное их включение в учебную деятельность, развитие и укрепление здоровья.</p>
6. Основные содержательные линии курса	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Подвижные игры с элементами спортивных игр</li> <li>● Гимнастика с элементами акробатики</li> <li>● Лёгкая атлетика</li> <li>● Лыжная подготовка</li> </ul>
7. Структура программы	<p><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b></p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр направлены на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности).</p> <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Освоение ОРУ с предметами, команды и приёмы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в</p>

колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Освоение акробатических упражнений, висов и упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперёд и назад), прыжковых упражнений, развитие правильной осанки, навыков в опорных прыжках, навыков равновесия, строевых и танцевальных упражнений.

### **Лёгкая атлетика**

Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков, метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей учащихся, выносливости.

### **Лыжная подготовка**

Освоение техники лыжных ходов и знание о физической культуре. Развитие выносливости, укрепление и совершенствование сердечно-сосудистой системы. Развитие основных двигательных качеств, повышение общей физической подготовленности.

8. Требования к результатам

**Личностные** результаты: готовность ученика целенаправленно использовать физические упражнения в повседневной жизни для развития основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения в условиях соревновательной деятельности и организации досуга.

**Межпредметные** результаты: способность составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, формирование правильной осанки.

**Предметные** результаты: у обучающихся формируется представление о физической культуре. В процессе занятий обучающиеся знакомятся и овладевают комплексами физических упражнений для развития и укрепления здоровья, формирование физических способностей (скорость, сила, выносливость, координация).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м с высокого старта, (с)	5,4	7,0-6,0	7,1	5,6	7,2-6,2	7,3
Челночный бег 3x10 м, с	9,1	10,0-9,5	10,4	9,7	10,7-10,1	11,2
Бег 1000 м (мин.с.)	Без учета времени			Без учета времени		
Прыжок в длину с места, см	155	125-145	110	150	125-140	100
Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	1	12	6-9	2
Подтягивания в висе (М), лежа согнувшись (Д), кол-во раз	4	2-3	1	14	6-10	3
Ходьба на лыжах 1 км (мин.с.)	Без учета времени					

9. Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, уроков-зачёт.

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа.

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

	В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочно (домашнее занятие).
10. Итоговый контроль	Один раз в год с обучающимися проводится итоговый тест (контрольные упражнения по каждому разделу с критерием их оценки), который позволяет объективно осуществлять текущий и итоговый контроль.
11. Объем и сроки изучения	На изучение физической культуры отводится часа в неделю, всего – 96 часа: 1 четверть — 25ч. 2 четверть — 21 ч. 3 четверть — 24 ч. 4 четверть — 26 ч.

### Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:

1. вводный урок – ВУ;
2. урок закрепления знаний и выработка умений – УЗЗВУ;
3. урок разучивание – УР;
4. урок обобщения и систематизации знаний – УОСЗ;
5. урок проверки, оценки и контроля знаний – К У;
6. учебный урок - У

### КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (96 ч.)

№	Тема урока	К-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата	
								План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b><u>1 четверть – 24 ч.</u></b>									
<p>ЦЕЛЬ- диагностика и развитие ОФП; ЗАДАЧИ -обучение теоретическим знаниям, развитие основных двигательных качеств обучающихся; СРЕДСТВА -в разделе «Теоретические основы»- рассказ, беседа, практические задания. Развитие и укрепление основных двигательных качеств учащихся реализуется посредством выполнения упражнений основной и прикладной гимнастики.</p>									
1.	Основы знаний  (учебник, с. 6-7) <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	1	ВУ	<i>Первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ.Инструктаж по правилам поведения при проведении уроков по л/а.Ходьба под счет.Ходьба на носках,на пятках.Равномерный бег Подвижная игра с элементами бега и прыжков..</i>	Знать требования по ТБ на уроках ФК. Устный опрос	Входной	Рассмотреть рисунки учебного пособия на стр.3-4		
2.	Основы знаний Развитие скоростных способностей Стартовый	4	УР	Ходьба под счет. Ходьба на носках,на пятках.Равномерный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной	Текущий	В пособии в пустом квадрате нарисовать и раскрасить упражнение «Челночный бег»		

	разгон. (учебник, с. 8-9)				скоростью до 30 м. <b>Знать и понимать названия мышц</b> .Понятие «Короткая дистанция»				
3.	Основы знаний. Высокий старт.  (учебник, с. 10-11)	5	У;УР	<b>Основы знаний: орган «Сердце»(умение определять ЧСС).</b> Разновидности ходьбы. Равномерный бег и бег с ускорением. ОРУ. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров»(развитие скоростных качеств)	<b>Знать</b> какое значение имеет <b>СЕРДЦЕ</b> , <b>Понимать</b> , что значит ЧСС. <b>Освоить</b> технику высокого старта.	Текущий	<b>Нарисовать</b> Упражнения «Поднимание туловища» и «Рыбка»		
4.	Основы знаний. Развитие координационных способностей Эстафеты.  (учебник, с. 12-13)		УЗЗВУ; У;КУ	ОРУ в движении; Прыжки на одной, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два Мороза»(развитие скоростно-силовых качеств) Теоретические сведения о том, каким может стать человек, если он будет заниматься физической культурой.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. <b>Знать</b> способы определения ЧСС. <b>Освоить</b> приемы замера ЧСС.	Текущий	Элементарное обоснование высказанного суждения.		
5.	Прыжки  (учебник, с. 14-15)		УОСЗ КУ	ОРУ в движении; Равномерный бег 3мин. Прыжки на одной, на двух на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места(КУ). Подвижная игра «Два Мороза»(развитие скоростно-силовых качеств)	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги в яму	Мальчики: «5»-1.60 «4»-1.55 «3»-1.25 Девочки: «5»-1.50 «4»-1.40 «3»-1.15	Составить комплекс УГГ		



6.	Развитие скоростной выносливости.  (учебник, с. 16-17)		У;УР	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м.) Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	<b>Знать</b> почему вис согнув руки и сгибание и разгибание рук в упоре лежа называются контрольными.	текущий	Составить комментарий к спортивному состязанию.		
7.	Метания Развитие скоростно-силовых способностей. (учебник, с. 20-21, 21-23)	3	УР;КУ	Равномерный бег 3мин.ОРУ с теннисным мячом(комплекс). Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. В щит «Лева». Подвижная игра «К своим флажкам»(развитие скоростно-силовых способностей)	<b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха; правильно выполнять основные движения в метании.	«5»-4попад «4»-3попад «3»-1попад текущий	Ознакомиться с правилами внутришкольных соревнований по ОФП		
8.	Гимнастика (прикладная) Развитие координационных способностей  (учебник, с. 24-25)	2	УОСЗ;	Равномерный бег 4мин.ОРУ для рук и плечевого пояса.СУ;СБУ.Бег 1000м(без учета времени).Метание теннисного мяча с места,из положения стоя грудью в направлении метания,на точность,на заданное расстояние(КУ).Упражнения на гимнастической стенке: «Туннель»	<b>Знать</b> правила народных забав <b>Уметь</b> метать различные предметы и мячи на дальность, с места из различных положений	<u>текущий</u>	Олимпийская символика, легенд		
9.	Метание мяча на дальность Прикладная гимнастика		УОСЗ; КУ	Равномерный бег 4 мин.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.СУ;СБУ.Метание теннисного мяча в цель (мишень «Лева»),метание в цель(движущаяся мишень «Утка»).К/У:Подтягивание:мальчики-на высокой перекладине,девочки-на низкой(на результат).	<b>Уметь</b> выполнять метания в цель <b>Выполнять</b> для развития силы рук.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 3 2 1 Девочки: «5» «4» «3» 10 8 5	Прыжки со скакалкой по 30 раз ежедневно		
10.	Кроссовая	3	УР;КУ	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы,бега(бег 50 м., ходьба 100м.)Комплекс с	<b>Уметь</b> бегать в	Текущий	На цветной		

	подготовка Прикладная гимнастика (развитие силовых способностей.)			набивными мячами (до 1кг.).Подвижная игра «Пятнашки»(развитие выносливости). Понятие «скорости бега».	равномерном темпе до 10 мин., бегать по слабо пересеченной местности до 1000м.		вставке раскрасить эмблему соревнований «Мы и Я»		
11.	Кроссовая подготовка. Прикладная гимнастика		УОСЗ; КУ	ОРУ в движении. Подвижная игра «Третий лишний».Гладкий бег по стадиону 6мин. На результат(К/У)		Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 1000900850 Девочки: «5» «4» «3» 1050750650	Повторить названия контрольных упражнений соревнований «Президентские тесты»		
12.	Развитие выносливость Прикладная гимнастика		УОСЗ;	ОРУ.СБУ.СУ.Медленный бег с изменением направления по сигналу(5мин.).П/игра «Третий лишний».(развитие выносливости).Понятие «дистанция».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересеченной местности до 1000м.		Определить возможное количество очков,которое могут набрать учащиеся класса в предстоящих соревнованиях «Мы и Я»		
13.	Длительный бег(развитие выносливость) Гимнастика	6	УОСЗ	ОРУ;СБУ..Смешанное передвижение(бег в чередовании с ходьбой)до 1000м.П/И «Рыбаки и рыбки».Круговая тренировка с контрольными упражнениями по ОФП(6повтор)	<b>Корректировка</b> техники бега		В таблицу выписать названия игр и эстафет изученных на уроках.		
14.	Развитие силовой выносливость		УОСЗ	ОРУ в движении,СБУ.Преодоление полосы препятствий с использованием бега,ходьбы,прыжков,лазанием и перелезанием.Бег 1000м.Упражнения прикладного характера на развитие гибкости.П/И «Пятнашки»	<b>Тестирование бега</b> на 1000м.	Текущий	Составить протокол соревнований с внесением фамилий учеников класса		
15.	Преодоление препятствий		УР;	ОРУ в движении.СУ;СБУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	<b>Уметь</b> выполнять строевые	Текущий			

	Гимнастика			наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. К/У-сидя наклон вперед, не сгибая ног в коленях. П/И «Ниточка и иголочка» (развитие силовых способностей).	упражнения				
16.	Подвижные игры		УОСЗ	ОРУ; СУ;.. Разнообразные прыжки. Переменный бег 5 мин. П/И «К своим флажкам». Эстафеты с элементами прыжков. (развитие скоростно-силовых способностей)	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Определить оптимальный состав команды класса для соревнований «Веселые старты»		
17.	Подвижные игры Совершенств навыков для подготовки к уроку соревнован. «Веселые старты»		УОСЗ	ОРУ в движении. СУ; СБУ. Бег до 6 мин. По стадиону. Замер ЧСС, устный опрос о приемах замера. П/И «К своим флажкам», эстафета «Пирамида».	<b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега по стадиону	Текущий			
18.	Гимнастика		УОСЗ	ОРУ в движении. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке и «Штурм-лестнице». Игра «Ниточка и иголочка» (развитие силовых способностей)	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, «Штурм-лестнице»	Текущий	Письменный ответ на вопрос: «Какие мышцы туловища ты знаешь»		
19.	Развитие основных двигательных качеств		КУ; ВУ	Правила поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности. ОРУ; СБУ. Круговая тренировка по программе «Президентские тесты» (оценка ставится самостоятельно).	<b>Уметь</b> демонстрировать степень усвоения умений	Текущий	Раскрасить все контрольные упражнения		
20.	Соревнован. «Веселые старты»		КУ	Выполнить задания программы соревнований «Веселые старты»	<b>Определить</b> команду класса для участия в финальных школьных соревнованиях				

21.	Итоговый урок(формирование основ самоанализа)		КУ	Проанализировать сильные и слабые стороны выступления команд на соревнованиях «Веселые старты»:вписать в таблицу результаты и ответить на вопросы(«Как вы считаете, могли бы вы победить на этих соревнованиях?»; «Что, на ваш взгляд, необходимо было сделать для успеха?).Выполнение контрольных тестовых упражнений «Про себя»(вписать дату и рекордный результат ,показанный в первой четверти	<b>Уметь</b> показать максимальный результат в рекордных упражнениях.	Текущий			
22.	Контрольный урок(определение уровня теоретических знаний по физической культуре)		КУ	<p>Ответить на 10 вопросов, самостоятельно определить свою оценку за данный урок. На выполнение отводится 15 мин.</p> <p><b>Ответы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Рост измеряется в см., а вес в кг.</li> <li>2.Количество сердечных сокращений за одну минуту.</li> <li>3.Командные-личные-лично-командные.</li> <li>4.Веселые старты -командные.</li> <li>5.Два стула и веревка.</li> <li>6.Народная забава «Ходули».</li> <li>7.В Древней Греции.</li> <li>8. «Веселые старты».</li> <li>9. Самый лучший результат.</li> <li>10. Через четыре года</li> </ol>	<b>Уметь</b> определять уровень теоретических знаний	Текущий	Рассказать своим родителям,как ты написал контрольную работу,по физической культуре, показать им свою оценку.		
23.	Подвижные игры, эстафеты, народные забавы		УР	ОРУ с малыми мячами. Народная игра «Бить поясом» и эстафета «Пирамида»	<b>Знать</b> названия народных игр, историю их возникновения	Текущий	Раскрасить рис.52,53,ответит на вопросы		
24.	Подвижные игры, эстафеты, народные забавы		УОСЗ (урок-игра)	ОРУ в парах. Класс делится на три команды для проведения следующих игр, народных забав, эстафет: –игра «Два стула и веревка» в усложненном варианте; -игра «Курочка Ряба»; -игра «Рыбаки и рыбки»;		Текущий	Составить новый комплекс УГГ,выполнять ежедневно на каникулах		

				-эстафета «Ноги сечь, голову с плеч»; -эстафета «Штангисты»; -эстафета «Спрячь мяч»; -народные забавы «Бег в мешках»; -перетягивание каната(кольцевой канат); -прыжки с короткой скакалкой					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

**2 четверть – 21 ч.**

**ЦЕЛЬ-** развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных двигательных качеств обучающихся, гибкости, укрепление и совершенствование ОФП; **ЗАДАЧИ:** овладение теоретическими знаниями физической культуры; обучение правилам организации и проведения подвижных и народных игр, закрепление навыков и умений раздела учебной программы «Гимнастика»; **СРЕДСТВА** -в разделе «Теоретические основы»-рассказ, беседа, практические задания, связанные с элементами раскраски, подвижные игры, требующие использования приобретенных знаний.

25.	Основы знаний Гимнастика  (учебник, с. 38-39, 40-41)	5	ВУ	Инструктаж по ТБ на уроках в спортивном зале, правила поведения на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. СБУ. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с внешним сопротивлением-с гантелями. Антропологические знания(расширение понятийного словаря)	Фронтальный опрос <b>Уметь</b> определять показатели гибкости на собственном примере.. <b>Знать</b> названия частей тела. <b>Понимать</b> значение термина: «Гибкость»	Текущий	Вместе с родителями измерить свой рост и вес, показатели вписать в таблицу, определить, какому уровню соответствует рост и вес, результаты вписать в Дневник самонаблюдения		
-----	---	---	----	--	--	---------	---	--	--

26.	Основы знаний Гимнастика (акробатич. упражнения) (учебник, с. 42-43)	7	УОСЗ	.ОРУ;СУ;Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.Перекаты в группировке,лежа на животе и из упора стоя на коленях.Игра «Пройти бесшумно»(развитие координационных способностей) Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики -на высокой перекладине, девочки -на низкой.	<b>Знать</b> название основных гимнастических снарядов <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Прыжки со скакалкой (50 прыжков) ежедневно		
27.	Основы знаний Гимнастика Развитие гибкости.  (учебник, с. 44-45)		УОСЗ	ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стрейчинга. Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2кг.П/И «Коршун и наседка».	<b>Знать:</b> Терминологию акробатических элементов.	Текущий	Выучить наизусть название гимнастических снарядов.		
28. 29.	Основы знаний Гимнастика Акробатика. (учебник, с. 46-47)		У;КУ	ОРУ с гимнастическими палками. СУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.Игра «Пройти бесшумно». Лазание по «Шторм - леснице». Прыжки со скакалкой 1мин.	<b>Знать</b> понятия: спортивная тренировка. <b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Текущий	Раскрасить рис.46;ответить на вопросы.		

30. 31.	Гимнастика Развитие силовых способностей  (учебник, с. 48-49)		УОСЗ; КУ	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой- на результат. Игра «Пройти бесшумно»	<b>Знакомить</b> с основами знаний олимпийского образования. <b>Знать</b> значение термина «Сила».  Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 3 2 1 Девочки: «5» «4» «3» 10 8 6	Пересказ легенды возникновения Олимпийских игр.		
32. 33.	Развитие координационных способностей Подвижные игры  (учебник, с. 50-51)	7	УОСЗ; КУ	ОРУ в движении. СБУ. Челночный бег с кубиками. П /и «Четыре мяча». Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой за 30 сек. (К/У). Круговая тренировка: 6 станций с упражнениями соревнований «Мы и Я».	<b>Уметь</b> выполнять движения на тренажере «Ходули»	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 38 30 25 Девочки: «5» «4» «3» 45 38 25	Раскрасить рис. 49, 50, 51, изображение олимпийского флага и олимпийского факела.		
34 35.	Упражнения в равновесии Подвижные игры		УР; УЗЗВУ	ОРУ с предметами, СУ, Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Раскрасить рис. 59, 60, 61. Письменно ответить на		

	(учебник, с. 52-53)			команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке, ходьба по наклонной скамье. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»(развитие координационных способностей)	Дозировка индивидуальная.		вопрос на с.51		
36. 37.	Упражнения на равновесие  (учебник, с. 54-55)		УОСЗ; УР	ОРУ, СУ, СБУ. На узкой рейке скамейки высотой 80см. ходьба на носках, Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра « Змейка»( развитие координационных способностей)	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на равновесие.. <b>Знать</b> правила игр изученных на уроках	Текущий	На стр.53 в таблицу вписать названия тех игр которые были на уроках.		
38. 39.	Лазание и перелезание Подвижные игры с элементами гимнастики		УОСЗ	ОРУ, СУ, СБУ. Медленный бег до 3мин. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по «Штурм – леснице » с выполнением заданий из различных И.П. Полоса препятствий с включением лзанья, перелазания, переползания. Подвижная игра с метанием «Домики».		Текущий	На стр.57 написать в таблице фамилию и имя сборной команды класса.		
40.	Развитие ловкости Подвижные игры с метаниями		УОСЗ; КУ	ОРУ, СУ, СБУ. Упражнения с набивными мячами. Медленный бег до 4мин. с преодолением препятствий. К/У(подъем туловища за 30 сек.). Игра «Ниточка и иголочка».	<b>Знать</b> правила соревнований	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 15 14 11 Девочки : «5» «4» «3» 15 13 10	Раскрасить эмблему соревнований.		
41.	Развитие координац. способност. Танцевальн. упражнения		УОСЗ; УР	ОРУ,СУ,СБУ. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.Народная игра «Бабки», «Курочка Ряба».	Корректировка техники выполнения танцевальных элементов	Текущий			
42.	Подвижные		УЗЗВУ;	ОРУ в парах, СУ, СБУ. Элементы народного	<b>Знать</b> значение	Текущий			



	игры, эстафеты, забавы Танцевальн. упражнения		УР	танца «Барыня». Народные забавы «Бег в мешках» и «Перетягивание каната».	напряжения и расслабления мышц				
43.	Урок-соревнование «Веселые старты»		КУ	ОРУ,СУ,СБУ. Эстафеты «Сороконожка»; «Новогодняя эстафета с элементами гимнастики»; «Штангисты»; «Спрячь мяч»; «Ноги сечь, голову с плеч».	<b>Уметь</b> определять состав команды класса для участия в соревнованиях	Текущий			
44.	Круговая тренировка (развитие координац. способност.)		УОСЗ; УР;КУ	ОРУ, СУ, СБУ. I станция: на спортивном снаряде «Рукоход»выполнить 3 подхода(с изменением числа перехватов от 3х до 5-ти); II станция: спортивный снаряд «Стенолаз» выполнить 3 подхода; III станция работа со скакалкой .IV станция: на акробатической дорожке выполнить кувырок вперед; 2-3 кувырка слитно(К/У)	<b>Знать</b> названия частей спортивного снаряда штанги.	Итоговый за I полугодие	Определить какую работу ты выполнил на уроке,оценить ее и поставить себе оценку.		
45.	Контрольный урок (определение степени практическ. освоения круговой тренировки, акробатич. и гимнастич. упражнений)		КУ	ОРУ; Выполнить комплекс круговой тренировки, измерить и записать ЧСС, самостоятельно оценить выполненную работу по показателям пульса, В парах выполнить танцевальные шаги польки и галопа. На результат выполнить акробатический комплекс(К/У).	<b>Уметь</b> самостоятельно выполнить и оценить работу по круговой тренировке.	Итоговый	Оценку за контрольную практическую работу показать родителям		

### 3 четверть – 28 ч.

**ЦЕЛЬ:** укрепление сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма обучающихся; **ЗАДАЧИ:** развитие выносливости как важнейшего двигательного качества, адаптация организма к изменению температурного режима на физкультурных занятиях(закаливание),овладение теоретическими основами ФК, обучение ступающему и скользящему ходам при передвижении на лыжах, играм и народным забавам на снегу ,обучение навыкам круговой тренировки и комплексу гимнастических

упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, знакомство с игрой в шахматы; СРЕДСТВА: в разделе «Теоретические основы»-рассказ, беседа, практические задания, на уроках -достаточно длительное выполнение циклических видов физических упражнений(передвижение на лыжах, игры и народные забавы на снегу, способствующие развитию выносливости) комплекс круговой тренировки.									
46.	Основы знаний Лыжная подготовка (игры) Совершенствование морфофункциональных свойств. (учебник, с. 64-65)	5	ВУ;КУ	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке; правила поведения на занятиях; требования к одежде. ОРУ в быстром темпе; Эстафеты с санками «Простая»;Игра на снегу «Забей мяч в круг».Имитация лыжного скользящего шага без работы рук,с работой рук(руки работают в сочетании с разноименной ногой).	<b>Знать</b> основные правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. <b>Уметь</b> подбирать крепления лыж по размеру ноги.	Текущий	С.64, рис.62,;63,64,и вставку «Белый медведь» раскрасить.		
47. 48.	Основы знаний. Игры, забавы на лыжах (развитие и совершенствование координац. скоростных способностей)	5	УОСЗ; УР	ОРУ; Подвижная игра «Два медведя»,эстафеты с санками «Простая»и «Слалом». Обучение ступающему шагу. Равномерное передвижение ступающим шагом 500м.(имитация).  Обучить игре «Кто сильнее»;игра «Два медведя»(3);забава «Катание со снежной горки».	<b>Знать</b> известных спортсменов лыжников Тамбовской области.	Текущий	с . 66,раскрасить рис.67,68.		
49.	Основы знаний Сердце, Пuls, дыхание  (учебник, с. 66-67)		УЗЗВУ	Познакомить учащихся с реакцией сердечной и дыхательной систем на выполнение физических нагрузок.В учебном пособии на с.66 раскрасить сердечки и дописать предложения: «Puls-это...(ЧСС в минуту).На с.67 дописать предложение: «При выполнении физических нагрузок ЧСС-...( повышается)».Ответы к вопросам на с.68: У кого грудная клетка больше? (у	<b>Уметь</b> определять ЧСС в зонах. <b>Знать</b> о работе систем организма человека.	Текущий	Подготовить письменный ответ на вопрос «При выполнении физических упражнений наше дыхание		

	68-69)			лыжника). У каких спортсменов дыхание более тренированное? (у пловца, бегуна, лыжника). Где находится у человека сердце? (в грудной клетке слева). Прочитать текст на с.69 и задать вопрос: где у человека находятся легкие?(в грудной клетке)			становиться...)		
50.	Основы знаний Игры с санками, Игры на снегу, Скользящ. шаг, эстафеты (учебник, с. 70-71)		У;УР	ОРУ;Обучение скользящему шагу Равномерное передвижение 500м. скользящим шагом Эстафета с санками «Простая»; Игра «Снежком по мячу»(У/Р); Забава «Катание со снежной горки»	<b>Знать</b> различия между эстафетой и забавой.	Текущий Творческий проект «Весёлая ярмарка»	с.70 раскрасить и письменно ответить на поставленные вопросы: чем отличается эстафета «Простая» от эстафеты, показанной на рисунке 71? (другой маршрут с санками). Что развивает игра «Снежком по мячу?» (меткость)		
51. 52.	Игры с санками, игры на снегу скользящий лыжный шаг, эстафеты  (учебник, с. 72-73)		УОСЗ; УР (урок-игра)	Теоретические знания по лыжной подготовке(определения лыжного строя и лыжных ходов).ОРУ;Обучение поворотам на месте. Равномерное передвижение 1000м скользящим шагом.Эстафета с санками «Слалом с метанием»(У/Р),Игра «Волк и заяц».Забава «Катание с горки на ногах «паровозиком»	<b>Знать</b> понятия «Лыжный строй» и «Лыжный ход»	Текущий	с.72,выучить наизусть определение «класс-километра»		

53. 54.	Техника лыжных ходов	11	УР	СУ с лыжами;ОРУ;Равномерное передвижение скользящим шагом 1000м. Спуски в низкой стойке .Подъем на склон «лесенкой».	<b>Уметь</b> выполнять безопасное падение при спусках. <b>Знать/понимать</b> лыжные ходы	Текущий сценарий школьного праздника «Масленица».	отметить индивидуальные и командные результаты.		
55. 56.	Техника лыжных ходов Развитие выносливос		КУ	СУ;ОРУ. Дистанция 500м.,1000м.(по выбоу) Прохождение дистанций по сигналу гандикапом с разрывом 10-15м,применяя ранее изученные лыжные ходы.Время выполнения 15-20мин.(К/У техника выполнения).  Спуски в низкой стойке.подъем на склон «лесенкой»,повороты переступанием .	<b>Уметь</b> производить подсчет пройденных километров.	Текущий	В Дневник самонаблюдений внести индивидуальный показатель за III четверть.		
57. 58.	Техника лыжных ходов Развитие вынослив. Совершен.		КУ	СУ;ОРУ .Дистанция 1000м.(без учета времени).;повороты переступанием ;подъем «лесенкой».	<b>Уметь</b> использовать приобретённые знания в повседневной жизни. <b>Уметь</b> выполнять	Текущий	Вписать результаты в таблицу уровня физической подготовленност		

	сердечно-сосудистой системы.				технику лыжных ходов .				
59. 60.	Техника лыжных ходов		УЗЗВУ КУ	СУ; ОРУ. Прохождение дистанции 1000м.(без учета времени)со спуском в конце дистанции. Техника поворотов переступанием и подъема «лесенкой» (К/У).Забава «Катание с горок на ногах».	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	текущий	Ответить на поставленные вопросы о шахматах		
61. 62.	Техника лыжных ходов		УОСЗ; КУ	СУ; ОРУ. Прохождение дистанции 1000м.(без учета времени) с поворотом на спуске в конце дистанции. (К/У). Эстафета «Простая».Забава «Снежная горка».	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Выучить названия шахматных фигур и способы передвижения по доске.		
63. 64.	Техника лыжных ходов		УОСЗ	СУ; ОРУ. Прохождение дистанции 1000м.(без учета времени).Игры на спусках «Слалом», «Пройди ворота, не задев».		Текущий	Выучить понятия шахматной игры: вертикаль, горизонталь, диагональ		
65.	Круговая тренировка Комплекс аэробики	9	ВУ; УЗЗВУ: УР	Техника безопасности на уроках в спортивном зале, правила поведения, требования к форме одежды. СУ; ОРУ в парах. Круговая тренировка «Малый круг»: Iстанция- «рукоход»; IIстанция-«стенолаз»; III станция со скакалкой; IVстанция - прыжки со скакалкой. Комплекс аэробики (5-бупр.)	Знать что такое «Круговая тренировка»	Текущий	Определить какую работу ты выполнил на уроке,оценить ее и поставить себе оценку.		
66. 67.	Круговая тренировка «Малый круг»		УОСЗ	СУ; ОРУ, на каждой станции круговой тренировки упражнение выполняется 15сек. И по сигналу осуществляется переход. По окончании выполнения 20 упражнений производится замер ЧСС. Комплекс аэробики(5-бупр.).		Текущий	Прочтение материала о шахматах и ответить на вопрос: «Почему игра в шахматы так называется?»		

68. 69.	Круговая тренировка «Малый круг» Комплекс аэробики, шахматы		УОСЗ; КУ	СУ; ОРУ. Круговая тренировка «Малый круг»,замер ЧСС. Комплекс аэробики на результат по технике исполнения(К/У).Используя магнитную доску и ранее изученный материал,игра шахматы(названия фигур и их ходы)	Знать названия шахматных фигур и их ходы.	Текущий	Раскрасить контураграмму кувырка вперед.		
70.	Олимпийск образован.		УЗЗВУ	Ознакомление с основами олимпийского образования. СУ; ОРУ. Под музыкальное сопровождение «Сиртаки» комплекс аэробики, расположившись на гимнастических матах рассказать легенду о Кроносе и Зевсе. Ответить на вопросы: Какие награды получали спортсмены?; Какие упражнения выполняли спортсмены на Олимпийских играх?.	Знать основы олимпийского образования	Текущий	Прочитать легенды		
71. 72.	Гимнастика Комплекс Аэробики Элементы акробатики		УЗЗВУ	СУ; ОРУ. Круговая тренировка «Малый круг»,замер ЧСС(записав результат в Дневник самоконтроля).На акробатической дорожке3 кувырка вперед слитно ,(с исправлением самостоятельно типичных ошибок).	Уметь самостоятельно выполнить и оценить работу по круговой тренировке	текущий			
73.	Контрольн ый урок (теоретичес кие знания)		КУ	Определить уровень знаний по физической культуре за III четверть. Устный опрос: какие физические упражнения выполняли в III четверти и что нового узнали( упражнения на лыжах, знакомство с игрой в шахматы, выполнение упражнений методом круговой тренировки, узнали, что происходит с дыханием при выполнении нагрузки и т.д.). Тестирование: время 20мин. <b>Ответы:</b> к рис.1-скользящий шаг. к рис.2-ступающий шаг кто из этих лыжников быстрее дойдет до финиша?(первый ,потому что идет скользящим шагом) при выполнении физических упражнений ЧСС увеличивается. При выполнении физических упражнений дыхание учащается.		Итоговый			

				<p>Круговая тренировка-это когда физические упражнения выполняются по кругу.  Нападение на короля называется ШАХ.  Когда ему некуда ходить -МАТ.  Правильные ответы отмечаются (+), неверные(-). Самостоятельно складываются четыре оценки ,делят на 4,и получается оценка за III четверть.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

**4 четверть – 23 ч.**

ЦЕЛИ: развитие и совершенствование сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма обучающихся, развитие и совершенствование двигательных качеств обучающихся. ЗАДАЧИ: овладение теоретическими знаниями основ ФК; совершенствование основного двигательного действия спортивной игры в баскетбол - броска мяча с места, в движении; обучение одному из основных двигательных действий спортивной игры в баскетбол – ведению мяча «Два шага -бросок». СРЕДСТВА: в разделе «Теоретические основы»-рассказ, беседа, практические задания, связанные с элементами раскраски и рисования движений, запись ответов в учебное пособие и Дневник самонаблюдений; на уроках -различные легкоатлетические упражнения и упражнения с мячом.

74.	<p>Основы знаний Спортивная игра баскетбол</p>	5	<p>ВУ; УР</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках в спортивном зале и правила поведения при игре баскетбол, требования к одежде. СУ; ОРУ с мячом; СБУ .Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»(развитие координационных способностей</p>	<p><b>Проявлять</b> навыки игры в баскетбол  <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	Текущий	<p>На цветном вкладыше «Четвертая четверть» раскрасить рисунок и запомнить, как называются соревнования в IV четверти.</p>		
-----	--	---	-------------------	--	---	---------	--	--	--

75. 76.	Основы знаний Баскетбол: Броски, приемы мяча  (учебник, с. 90-91)	9	УЗЗВУ; УР	.Комплекс упражнений в движении. СУ; СБУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай». Эстафеты с мячами(развитие координационных способностей)	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий	Записать количество попаданий в мишень Раскрасить рис.93		
77. 78.	Основы знаний Баскетбол: Броски и передачи мяча (учебник, с. 92-93)		УР;У	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3-на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай-поймай»(развитие координационных способностей).	<b>Уметь</b> корректировать движение при ловле и передаче мяча	Текущий	Раскрасить эмблему соревнований «Баскетбольный снайпер».		
79. 80.	Баскетбол: Бросок мяча  (учебник, с. 94-95)		УОСЗ	ОРУ с мячом. СУ, Варианты ловли и передачи мяча. Бросок мяча снизу в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо» (развитие координационных способностей)	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Прочитать текст уроков 5 и 6, на с.94 вписать ответ под рисунком с уже знакомым элементом баскетбола; раскрасить рис. 108,109,110; выучить		



							наизусть определение дриблинга.		
81.	Баскетбол Развитие ловкости  (учебник, с. 96-97)		УР	ОРУ с мячом. СУ. СБУ. Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте ,передача мяча снизу на месте.Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с закреплением полученных навыков. Игра «Выстрел в небо»(развитие координационных способностей)	<b>Знать</b> названия приемов	Текущий	Отметить успешность в игре		
82.	Развитие координац. способност.  Соревнован «Баскетбол ый снайпер»		УЗЗВУ	ОРУ; СУ, Бег с ускорениями «сериями» на 20,30,60м.Прыжки через скакалку на одной и двух ногах (100) Определить сильнейшего баскетбольного снайпера(15 очков-щит).	<b>Уметь</b> владеть мячом	Текущий	Отметить успешность выполнения броска мяча в щит,оценить свою работу и поставить оценку в таблице достижений.		
83.	Легкая Атлетика Преодолен. препятств.	10	УР;ВУ	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики .ОРУ в движении. СУ.СБУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Встречная эстафета с этапом 30м.	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	Текущий	Составить комплекс УГГ		
84.	Легкая атлетика Развитие выносливости		У;КУ	ОРУ в движении. СУ. СБУ. . Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000м.Тест «Гибкость» (результат).П/игра «Бездомный заяц».	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках по легкой атлетике	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 7 6 5 Девочки: «5» «4» «3» 9 8 7	Изучить материал о мышцах(бицепс)		

85.	Легкая атлетика Кроссовая подготовка		УОСЗ; КУ	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег в равномерном темпе до 4мин. по слабопересеченной местности. Замер ЧСС. Подтягивания -на результат. П/игра «Смена сторон».	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 3 2 1 Девочки: «5» «4» «3» 10 8 6			
86.	Легкая атлетика Развитие силовой выносливости		УОСЗ;	ОРУ в движении. СБУ. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000м (без учета времени).Замер ЧСС. П/игра «Пятнашки».	<b>Тестирование бега</b> на 1000м.	Текущий	Раскрасить эмблему соревнований и ответить на вопрос: Кем ты был на соревнованиях? (участник или болельщик)		
87.	Легкая атлетика Ходьба и бег		УОСЗ;	ОРУ в движении, СУ. СБУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре ,Бег 30 м.Подвижная игра «Воробьи и вороны».(развитие скоростных способностей)	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью до 30м.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 1250 90850 девочки: «5» «4» «3» 1050750650	Трицепс		
88.	Легкая атлетика Спринт. бег Развитие скоростных способност.		УР	Комплекс ОРУ, СУ, СБУ. Бег с ускорением (20-30м.)-2-3раза в чередовании со спокойным темпом. Старты из различных И.П. до 30м.Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10-15с.).П/игра «День и ночь».	<b>Уметь</b> демонстрировать заданный темп бега.	Текущий	Мышцы задней поверхности бедра		
89.	Легкая атлетика Высокий старт		УОСЗ; УР	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в горку 2-3 раза до 20 м. П/игра «Пустое место».	<b>Уметь</b> демонстрировать технику высокого старта	Текущий	Квадрицепс		
90.	Легкая атлетика Развитие		УОСЗ	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег с ускорением 2 серии по 20-30 метров. Бег до 30 метров. Эстафеты, встречная -этап от 20-30м.Эстафета	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в	Текущий	На с.102 ответить на вопрос.Для		

	координац. способности. Эстафеты.			по кругу - этап 30метров.	беге.		этого надо сосчитать свои личные рекорды в течение учебного года и их количество вписать в таблицу.		
91.	Легкая атлетика Развитие скоростных способност.		УОСЗ; КУ	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30м. – на результат(КУ). П/игра «Смена сторон».	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 5.8 6.0 6.4 Девочки: «5» «4» «3» 5.9 6.4 6.6			
92.	Легкая атлетика Метание Развитие скоростно-силовых способност		УР;КУ	ОРУ с теннисным мячом (комплекс). СУ. СБУ. Прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 1кг. В парах, правой, левой, обеими руками из различных И.П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3-6м из различных И.П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x1,5 м.)с расстояния 5-6метров на результат (КУ) П/игра «Делай наоборот».	<b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха	Текущий «5»-3попад «4»-2попад. «3»-1попад.	Олимпийская символика		
93.	Легкая атлетика Развитие координац. способност		УОСЗ; КУ	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. СБУ. Челночный бег на результат(КУ). Метание теннисного мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Эстафета встречная с этапом 30м.	<b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8.8 9.2 9.7 Девочки: «5» «4» «3» 9.3 9.7 10.0	Повторение теоретических знаний за год		
94.	Легкая атлетика Метание мяча на		УОСЗ;	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. СБУ. Прыжковые упражнения,выполняемые сериями(с ноги на ногу, толкаясь вверх, то же но через набивные мячи, расставленные низкие	<b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 7 6 3			

	точность			барьеры; то же, но на скамью высотой 20-30см.).Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Игра «Салки с мячом».		Девочки: «5» «4» «3» 6 4 2			
95.	Урок-экзамен Развитие и совершен. когнитивн. способност		КУ	<p>Контроль теоретических знаний по физической культуре,приобретенных в течение учебного года. На с.109 приведены 14 вопросов,а на с.110-критерии оценки за теоретический урок. Ответы на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бицепс сгибает руку или поднимает предплечье.Трицепс разгибает руку,опускает предплечье.Мышцы задней поверхности бедра сгибают ногу в колене,квадрицепс разгибает ногу в коленном суставе.</li> <li>2.Олимпийская эмблема</li> <li>3.Олимпийский девиз</li> <li>4.Президентские тесты,школьники Америки</li> <li>5.Количество сердечных сокращений в минуту</li> <li>6.В сантиметрах</li> <li>7.В килограммах</li> <li>8.В Древней Греции</li> <li>9.Народная забава</li> <li>10.У пловца</li> <li>11Скользящий шаг</li> <li>12.Пешка,конь,слон,ладья,ферзь,король</li> <li>13.Один раз в четыре года</li> <li>14.Лавровый венок</li> </ol>	<b>Знать</b> теоретические сведения предмета ФК	Текущий			
96.	Контрольн ый урок по ОФП		КУ	ОРУ. СБУ. К/нормативы: Бег 30м.; челночный бег; прыжок с мета ;подтягивание ; 6мин.бег; результаты сравниваются с результатами в начале года и ставится оценка по уровню физической подготовленности.Игры по желанию детей.Беседа о правилах поведения при купании в открытых водоемах	<b>Уметь</b> оценивать свой уровень физической подготовленности	Итоговый за год			

## Тематическое планирование по физической культуре 1 класс.

Содержание учебной программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>1 четверть (24 часа: 16 основных и 8 дополнительных)</b>		
<p>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ: 4 часа</p> <p>ГИМНАСТИКА (прикладные упражнения): 7 часов</p> <p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: 8 часов</p> <p>СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: 5 часов</p>	<p>Методические знания (основы физического воспитания и спортивной тренировки)</p> <p>Правила поведения при выполнении физических упражнений</p> <p>Скоростные качества</p> <p>Силовые способности</p> <p>Скоростно-силовые качества</p> <p>Координационные способности</p> <p>Гибкость</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Соревнования согласно учебному материалу</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ: знать названия частей тела, мышцы, сердце, пульс;</li> <li>• Выполнение практических заданий, связанные с элементами раскраски, запись ответов в учебное пособие;</li> <li>• ЗНАТЬ и УМЕТЬ: выполнять строевые и ОРУ; упражнения на гимнастической стенке, прыжки с короткой скакалкой, лазание по «Шторм-лестнице», комплекс ритмич. гимнастики, игра «Удочка»</li> <li>• ВЫПОЛНЯТЬ:</li> <li>• Упражнения для развития силы мышц рук: подтягивания в висе лежа; вис согнув руки; отжимания в упоре лежа на полу;</li>   <li>• Челночный бег 4х9, 14 м</li> <li>• Прыжок в длину с места</li> <li>• Игра «Бездомный заяц»</li>   <li>РАЗУЧИВАТЬ:</li> <li>• Упражнения с малыми мячами, на гимнастической стенке: «Туннель», «Лазание по нижней рейке»;</li>   <li>• Упражнения на гибкость: - из седа ноги вместе – наклоны вперед; из седа ноги врозь – наклоны вперед; из виса стоя ноги врозь на нижней рейке гимнастической стенки пружинящие опускания;</li>   <li>• Метание в цель мишень «Лева»;</li> <li>• Круговая тренировка (малый круг); Соревнования согласно учебному материалу; анализ результатов;</li> </ul>
<b>2 четверть (21 час: 14 основных и 7 дополнительных)</b>		
<p>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ: 5ч.</p>	<p>Антропологические знания</p> <p>Валеологические знания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширение понятийного словаря;</li>   <li>• Формировать представления о частях человеческого тела и осанке (ознакомить с названием частей человеческого тела, выполнить</li> </ul>

<p><b>ГИМНАСТИКА: 7 часов</b></p> <p><b>ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ: 7 часов</b></p> <p><b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: 2 часа</b></p>	<p>Знания Олимпийского образования</p> <p>Познавательная</p> <p>Развивающая</p> <p>Тренирующая</p> <p>Подвижные игры с бегом и элементами гимнастики</p> <p>Игры с метанием</p> <p>Эстафеты Народные забавы и развлечения</p> <p>Внутришкольные соревнования «Веселые старты»</p>	<p>практическое задание)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомить с основами знаний олимпийского образования;</li> <li>• Ознакомить с олимпийской символикой, с эмблемой и положением соревнований «Веселые старты»</li> <li>• Знакомить с местом физкультурных занятий, спорт.инвентарем и гимнастическим оборудованием;</li> <li>• Выполнять строевые и ОРУ, упражнения на гимнастической стенке, акробатика, прыжки с короткой скакалкой, лазание по «Шторм - леснице», комплекс ритмической гимнастики (10 упр.)</li> <li>• Круговая тренировка(малый круг);</li> <li>• Подвижные игры с бегом: «Читаем буквы», «Коршун и наседка», «День и ночь»;</li> <li>• «Бабки»-рус.народ.игра, «Булит »;</li> <li>• «Тук-тук», «Топ-топ», «Землемеры», «Штангисты», «Домики», «Сороконожка», «Новогодняя эстафета»;</li> <li>• «Бег в мешках», «Перетягивание каната»;</li> <li>• Приобретать и совершенствовать двигательные качества и навыки, полученные при изучении разделов программы «Гимнастика» и «Подвижные игры», формировать устойчивую мотивацию к занятиям ФК;</li> </ul>
<p><b>3 четверть (28 час:20 основных и 8 дополнительных)</b></p>		
<p><b>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ:4 часов</b></p>	<p>Антропологические Знания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с основами анатомических знаний(крупные мышцы человеческого тела и их функции);</li> <li>• Ознакомить с основами физиологии(основные анатомо-физиологические сведения о сердце, дать определение пульса);</li> </ul>



<p>СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: 1 час</p>	<p>«Зеленый круг», «Желтый круг» ( развивающая и тренирующая)</p> <p>Гигиеническая гимнастика</p> <p>Кувырок вперед</p> <p>Рекордный урок</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комбинацию из гимнастических элементов и кувырка вперед на оценку;</li> <li>• Определить наиболее сильное двигательное качество каждого учащегося;</li> <li>• Помочь учащимся установить свой личный рекорд;</li> </ul>
<p><b>4 четверть ( 23 часов:17основных и 6 дополнительных)</b></p>		
<p>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ:4ч.</p>	<p>Антропологические знания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с органом «Глаз»,понятием «Глазомер»,заболеваниями и профилактическими упражнениями;</li> <li>• Ознакомить со спортивным инвентарем для игр с мячом, с</li> </ul>







<p>СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: 3ч.</p>	<p>Выносливость</p> <p>Школьные соревнования среди первоклассников «Баскетбольный снайпер»</p> <p>Когнитивные способности</p> <p>Рекордный урок</p>	
---	---	--

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **программы по физической культуре:**

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарт (II поколение) начального общего образования.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа/- [ сост. Е.С.Савинов ]. -2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2010. -204 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-022564-9. Издательство « Просвещение», 2010.
3. Программы общеобразовательных учреждений ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2007 г. Программа подготовлена А.П.Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре.

Учебники по физической культуре:

4. А.П.Матвеев Физическая культура. Учебник для 2 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.

Учебные диски:

1. «Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель, 2010.
2. Физическая культура 1-11 классы –(компакт-диск) – издательство Учитель, 2010.
3. «История спорта» - компакт-диск.
4. Уроки-проекты по темам школьной программы, разработанные учителями физической культуры:
  - Техника безопасности на уроках по ФК;
  - Похитители здоровья;
  - Баскетбол ;
  - Здоровьесберегающие технологии на уроках ФК;

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы:**

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Скамейка гимнастическая – Г

3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания с механизмом крепления – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический – Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – Г
11. Мяч гимнастический – Г
12. Скакалка гимнастическая – Г
13. Палка гимнастическая – Г
14. Сетка для переноса мячей – Д
15. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
16. Мячи баскетбольные – Г
17. Мячи волейбольные – Г
18. Сетка волейбольная – Д
19. Стойки волейбольные – Д
20. Мячи футбольные – Г
21. Аптечка медицинская – Д
22. Спортивный зал – игровой
23. Секундомер – Д
24. Измерительная лента

Д – демонстрационный экземпляр;

Г – комплект, необходимый для практической работы в группе