

**Департамент Образования г. Москвы**  
**Общеобразовательная автономная некоммерческая организация**  
**«Средняя общеобразовательная школа «ИНТЕК»**

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
ОАНО «СОШ «ИНТЕК»  
Протокол № 1 от 29.08.2016



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физическому развитию**  
**подготовительный класс**

Составитель: Шавкунова И.Г.,  
учитель физической культуры.

г. Москва

2016 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор: В.И. Лях.

### Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — 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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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 формы 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.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается в подготовительном классе из расчета 3 часа в неделю :  
– 99 ч,

### **Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

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

**Предметными** результатами УЧАЩИХСЯ являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии

на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) из упора присев перекаат назад, стойка на лопатках, перекаат вперед в группировке в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: наскок на стопку матов.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; Передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом. Спуск в позе устойчивости. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение стойки лыжника.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Мини-волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ</b>
В.И. Лях, Канакина Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс. <b>Учебник.</b> В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
<b>ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ</b>
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
<b>КОМПЬЮТЕРНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО - КОММУНИКАТИВНЫЕ СРЕДСТВА</b>
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) Аудиозаписи.
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА</b>

DVD-плеер с набором дисков.  
Радиомикрофон.  
Мультимедийный компьютер, проектор, экран  
Принтер, сканер, копировальный аппарат

**УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое  
Перекладина гимнастическая  
Канат для лазания  
Скамейка гимнастическая  
Гантели  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мячи набивные  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Планка для прыжков в высоту  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  
Аптечка медицинская

**календарно– тематический план.**

**1 класс. Учитель Шавкунова И.Г.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		Подготови- тельный
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	22
1.5	Лыжная подготовка	21
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Кроссовая подготовка	21
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>99</b>



**Календарно – тематическое планирование.**

**Подготовительный класс. Учитель Шавкунова И.Г.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					По плану	По факту	
1 четверть – 27 ч.							
Легкая атлетика (11 ч)							
1	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)			
2	Ходьба и бег	Изучение нового материала	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	Знать понятие «короткая дистанция».  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)			
3	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м)			
4	Ходьба и бег	Комбинированный					

		ный	лебеди».Понятие «короткая дистанция».				
5	Ходьба и бег	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)			
6	Прыжки	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
7	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
8	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
9	Бросок малого мяча	Изучение нового	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			

10	Бросок малого мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
11	Бросок малого мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.  П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
Кроссовая подготовка (11 ч)							
12	Бег по пересечённой местности	Изучение нового	Равномерный бег (2 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 25 м, ходьба -40 м) П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересечённой местности (до 500 м)			
13	Бег по пересечённой местности	Комбинированный					
14	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (2 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 25 м, ходьба -40 м) П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересечённой местности (до 500 м)			
15	Бег по пересечённой местности	Комбинированный					

16	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -50 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересечённой местности (до 500 м)			
17	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -50 м) П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.				
18	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -50 м) П/и «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересечённой местности (до 500 м)			
19	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -50 м) П/и «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.				
20	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -50 м) П/и «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересечённой местности (до 500 м)			
21	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -50 м) П/и «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.				
22	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -50 м) П/и «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересечённой местности (до 500 м)			

Подвижные игры (5 ч)

23	Подвижные игры.	Изучение нового	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
24	Подвижные игры	Совершенствования	скоростно-силовых способностей.				
25	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ, Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
26	Подвижные игры	Совершенствования	скоростно-силовых способностей.				
27	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
			скоростно-силовых способностей.				

2 четверть - 21 ч.

Гимнастика (17 ч)

28	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных движений. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
29	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
30	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Игра	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
31	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	«Совушка». Развитие координационных способностей.				
32	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в			

			группировке из упора присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	комбинации.			
33	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный					
34	Равновесие. Строевые упражнения.	Изучение нового	Перестроение по группам, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.			
35	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.				
36	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».  Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			

37	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенство- вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
38	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенство- вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
39	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенство- вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
40	Опорный прыжок, лазание.	Изучение нового.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			



41	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.				
42	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			
43	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых движений.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			
44	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, подтягиваться на скамейке.			
Подвижные игры (4 ч)							
45	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

			способностей.				
46	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
47	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
48	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

3 четверть -27 ч.

Лыжная подготовка – 21 ч.

49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Требования к одежде, обуви. Правила подбора лыж, палок. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.			
50	Лыжная подготовка	Изучение нового материала.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок .				

51	Скользкий шаг	Изучение нового материала.	Разучивание скользящего шага.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.			
52	Скользкий шаг. Повороты.	Комбинированный.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.				
53	Скользкий шаг.	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом.				
54	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности:  Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Изучение нового материала	История развития физической культуры и первых соревнований.	Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении олимпийских игр.			
55	Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Отработка навыка скользящего шага	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и			
56	Передвижение скользящим шагом. «Салки на	Комбинированный					

	марше».			спуске с небольших пологих склонов			
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствовани е	Совершенствование техники передвижения	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.			
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.			
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Совершенствование навыка скольжения.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.			
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Изучение нового материала		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.			
61	Попеременный двухшажный ход. Игра «Два дома».			Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.			

62	Передвижение скользящим шагом. Игра «По местам».	Комбинированный		Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.  Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.			
63	Передвижение скользящим шагом. Игра «День и ночь».						
64	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала	Спуск в позе устойчивости				
65	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее	Комбинированный					

	взойдет в гору».						
66	Скользкий шаг ,спуск со склона. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный					
67	Прохождение дистанции 500 м. Подъем елочкой.	Комбинированный					
68	Прохождение дистанции 500 м. Подъем елочкой.	Комбинированный					
69	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Изучение нового материала	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.			
Подвижные игры (5 ч.)							
70	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

71	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
72	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
73	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
74	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

4 четверть – 24 ч.

Кроссовая подготовка (10 ч)

75	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (2 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 30 м, ходьба – 60 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности (до 500 м)			
76	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.				
77	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 30 м, ходьба – 60 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности (до 500 м)			
78	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.				
79	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 30 м, ходьба – 60 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности (до 500 м)			
80	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.				
81	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 30 м, ходьба – 60 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности (до 500 м)			
82	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Третий лишний ». ОРУ. Развитие выносливости.				
83	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 30 м, ходьба – 60 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности (до 500 м)			
84	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.				

Подвижные игры (4 ч)



85	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «точный и расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
86	Подвижные игры	Комплексный					
87	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
88	Подвижные игры	Совершенствования					

Легкая атлетика (11 ч)

89	Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).			
90	Ходьба и бег	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).			
91	Ходьба и бег	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			
92	Ходьба и бег	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			
93	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			
94	Прыжки	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ.	Уметь: правильно выполнять основные			
95	Прыжки	Комплексный					
96	Метание мяча	Комплексный					

97	Метание мяча	Комплексный	Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель			
98	Метание мяча	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений			
99	Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.				