**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**( МКОУ Дракинская СОШ )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **«Утверждено»** |
| на  заседании методического  объединения учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**Класс: 1**

**2017 - 2018 учебный год**

**Ф.И.О. учителя физической культуры начальных классов Бойкова Л.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**с. Дракино**

**2017г.**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**( МКОУ Дракинская СОШ )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **«Утверждено»** |
| на  заседании методического  объединения учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**Класс: 3**

**2017 - 2018 учебный год**

**Ф.И.О. учителя физической культуры начальных классов Бойкова Л.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**с. Дракино**

**2017г.**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**( МКОУ Дракинская СОШ )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **«Утверждено»** |
| на  заседании методического  объединения учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. |

Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**Класс: 4**

**2017 - 2018 учебный год**

**Ф.И.О. учителя физической культуры начальных классов Бойкова Л.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**с. Дракино**

**2017г.**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**( МКОУ Дракинская СОШ )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **«Утверждено»** |
| на  заседании методического  объединения учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**Класс: 2**

**2017– 2018 учебный год**

**Ф.И.О. учителя физической культуры начальных классов Бойкова Л.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**с. Дракино**

**2017г.**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**( МКОУ Дракинская СОШ )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **«Утверждено»** |
| на  заседании методического  объединения учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**Класс: 6**

**2017– 2018 учебный год**

**Ф.И.О. учителя физической культуры начальных классов Бойкова Л.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**с. Дракино**

**2017г.**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**( МКОУ Дракинская СОШ )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **«Утверждено»** |
| на  заседании методического  объединения учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**Класс: 7**

**2017– 2018 учебный год**

**Ф.И.О. учителя физической культуры начальных классов Бойкова Л.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**с. Дракино**

**2017г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 2 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 105 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 2 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов  (уроков) |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Базовая часть | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 24 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 13 |
|  | Катание на коньках | 8 |
| 2 | Вариативная часть | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 16 |
|  | Плавание | 8 |
|  | **Итого** | **105** |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц..

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерена пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**Аттестация учащихся** планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 2 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями»

**Литература**

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 к л а с с

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П.п. | №  В разделе | Раздел  и  тема урока | | | | |  | | |
| Практическая часть | | | | | Дата проведения |
|  |  | Легкая атлетика | | | | | По плану | | | | | | По факту |
| 1 | 1 | Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ.  Бег с ускорением (30 м). Игра  Бег с ускорением (30 м). Игра  Челночный бег.  . Бег с ускорением (60 м). Игра | | | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 1.09.17  4.09.17 | |  | |
| 2 | 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 4.09.17  5.09.17 | |  | |
| 3 | 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Беге ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 6.09.17  7.09.17 | |  | |
| 4 | 4 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Беге ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 8.09.17  11.09.17 | |  | |
| 5 | 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 11.09.17  12.09.18 | |  | |
| 6 | 6 | Прыжки  Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.  Прыжок с высоты (до 40 см). | | | | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и коор­динационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 13.09.17  14.09.17 | |  | |
| 7 | 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 15.09.17  18.09.17 | |  | |
| 8 | 8 | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 18.09.17  19.09.17 | |  | |
| 9 | 9 | Метание    Метание малого мяча в вертикальную цель  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | | | | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 20.09.17  21.09.17 | |  | |
| 10 | 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 22.09.17  25.09.17 | |  | |
| 11 | 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 25.09.17  26.09.12 | |  | |
| 12 | 1 | **Подвижные игры на ос­нове баскет­бола**  Ловля и передача мяча в движении.  Ведение на месте. Броски в цель  Ловля и передача мяча в движении.  Ведение на месте.. Игра  Ловля и передача мяча в движении.  Ловля и передача мяча в движении.  Развитие координацион­ных способностей.  Развитие координацион­ных способностей.  Ловля и передача мяча в движении  Развитие координационных способностей.  Развитие координационных способностей.  Броски в цель  Эстафеты.  Игра «Передача мяча в колоннах».  .  Ведение на месте правой  **. Плаванье.**  Ознакомление учащихся с ТБ в бассейне.  Дыхание в воде. Толчки от бортика.  Толчки от бортика, гребки руками. (кроль на спине)  Упражнения на спине  упражнения вольным стилем с предметами | | | | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 27.09.17  28.09.17 | |
| 13 | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 29.09.17  2.10.17 | |  |
| 14 | 3 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 2.10.17  3.10.17 | |  |
| 15 | 4 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 4.10.17  5.10.17 | |  |
| 16 | 5 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 6.10.17  9.10.17 | |  |
| 17 | 6 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 9.10.17  10.10.17 | |  |
| 18 | 7 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 11.10.17  12.10.17 | |  |
| 19 | 8 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 13.10.17  16.10.17 | |  |
| 20 | 9 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 16.10.17  17.10.17 | |  |
|  |  | | | | |  |
| 21 | 10 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 18.10.17  19.10.17 | |  |
| 22 | 11 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 20.10.17  23.10.17 | |  |
| 23 | 12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 23.10.17  24.17.17 | |  |
| 24 | 13 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 25.10.17  26.10.17 | |  |
| 25 | 14 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 27.10.17  6.11.17 | |  |
| 26 | 15 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 6.11.17  7.11.17 | |  |
| 27 | 16 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 8.11.17  9.11.17 | |  |
|  |  | **Плаванье (8ч)** | | | | |  | |  |
| 28 | 1 | Ознакомление учащихся с ТБ в бассейне. Рассказ о стилях плавания. Освоение с водой. | | | | | 10.11.17  13.11.17 | |  |
| 29 | 2 | Дыхание в воде. Толчки от бортика. | | | | | 13.11.17  14.11.17 | |  |
| 30 | 3 | Толчки от бортика, гребки руками. (кроль на спине) | | | | | 15.11.17  16.11.17 | |  |
| 31 | 4 | Упражнения на спине (кроль на спине). | | | | | 17.11.17  20.11.17 | |  |
| 32 | 5 | Гребки руками, упражнения вольным стилем с предметами (плавательная доска) | | | | | 20.11.17  21.11.17 | |  |
| 33 | 6 | Соединение движений рук и ног (вольным стилем)  Соединение фаз гребка рук,ног,дыхания  Зачет:25м. любым стилем. | | | | Соединение движений рук и ног (вольным стилем) | | | | | 22.11.17  23.11.17 | |  |
| 34 | 7 | Зачет:25м. любым стилем. Соединение фаз гребка рук,ног,дыхания (вольный стиль на спине) | | | | | 24.11.17  27.11.17 | |  |
| 35 | 8 | 27.11.17  28.11.17 | |  |
|  | | |  |  |  | | |
| 36 | 1 | **Лыжная подготовка**  Техника лыжных ходов ТБ.  Передвижение скользящим шагом без палок.  Передвижение скользящим шагом с палками  Подводящие упражнения на месте  Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками  Подъем «лесенкой»  Передвижение скользящим шагом без палок-30 м  Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м  Подъем «елочкой»  Спуск в основной стойке  Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  Равномерное передвижение скользящим шагом с палками.  Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время  **Катание на коньках.**  Инструктаж по ТБ.  Самостоятельное передвижение на коньках.  Техника падений  Виды торможений.  Техника передвижения по прямой  Техника передвижения со старта    Техника передвижения по повороту.  Упражнения простого катания на коньках | | | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки.  Построение в шеренгу с лыжами в руках  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 29.11.17  30.11.17 | |  |
| 37 | 2 | Передвижение скользящим шагом без палок.  Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее».  Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 1.12.17  4.12.17 | |  |
| 38 | 3 | Передвижение скользящим шагом с палками.  Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 4.12.17  5.12.17 | |  |
| 39 | 4 | Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 6.12.17  7.12.17 | |  |
| 40 | 5 | Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. Д\з по 9.12.16совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 8.12.17  11.12.17 | |  |
| 41 | 6 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 11.12.17  12.12.17 | |  |
| 42 | 7 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 13.12.16  14.12.17 | |  |
| 43 | 8 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 15.12.17  18.12.17 | |  |
| 44 | 9 | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м.Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 18.12.17  19.12.17 | |  |
| 45 | 10 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 20.12.17  21.12.17 | |  |
| 46 | 11 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 22.12.17  25.12.17 | |  |
| 47 | 12 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 25.12.17  26.12.17 | |  |
| 48 | 13 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | | | 27.12.17  28.12.17 | |  |
|  |  |  | | |
| 49 | 1 | ОРУ. Правила экипировки и шнуровки ботинок.Специальные или подводящие упражнения.ТБ во время занятий на льду. Правильное поведение на занятиях в целях предупреждения травматизма | | | | | 29.12.17  15.01.18 | |  |
| 50 | 2 | 15.01.18  16.01.18 | |  |
| 51 | 3 | Техника падений, значение занятий на коньках для физической подготовленности. Виды торможений.Влияние занятий катания на коньках на организм. | | | | | 17.01.18  18.01.18 | |  |
| 52 | 4 | 19.01.18  22.01.18 | |  |
| 53 | 5 | .  Техника передвижения по прямой. Правила проведения разминки.ТБ на занятиях.Техника передвижения со старта.Правила самостоятельных занятий на коньках. | | | | | 22.01.18  23.01.18 | |  |
| 54 | 6 | 24.01.18  25.01.18 | |  |
| 55 | 7 | Техника передвижения по повороту. Виды конькобежного спорта.(скоростной бег,фигурное катание и др.)ТБ.Упражнения постого катания на коньках.зачетное занятие. | | | | | 26.01.18  29.01.18 | |  |
| 56 | 8 | 29.01.18  30.01.18 | |  |

**Гимнастикка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 | 1 | Акробатика.  Строевые  упражнения  Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги  Кувырок в сторону  Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  Акробатика.  Строевые  упражнения | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 31.01.18  1.02.18 |  |
| 58 | 2 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 2.02.18  5.02.18 |  |
| 59 | 3 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 5.02.18  6.02.18 |  |
| 60 | 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 7.02.18  8.02.18 |  |
| 61 | 5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 9.02.18  12.02.18 |  |
| 62 | 6 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 12.02.18  13.02.18 |  |
| 63 | 7 | Висы.Строевые упражнения  Висы.Строевые упражнения  Вис стоя и лежа  Вис на согнутых руках.  Вис на согнутых руках.  Подтягивание в висе. | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.02.18  15.02.18 |  |
| 64 | 8 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 16.02.18  19.02.18 |  |
| 65 | 9 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 19.02.18  20.02.18 |  |
| 66 | 10 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 21.02.18  22.02.18 |  |
| 67 | 11 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 21.02.18  26.02.18 |  |
| 68 | 12 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 26.02.18  27.02.18 |  |
| 69 | 13 | Опорный прыжок, лазание  Опорный прыжок, лазание  Лазание по наклонной скамейке | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 2.03.18  1.03.18 |  |
| 70 | 14 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 2.03.18  5.03.18 |  |
| 71 | 15 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 05.03.18  6.03.18 |  |
| 72 | 16 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне  Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне  Висы.Строевые упражнения | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 07.03.18  9.03.18 |  |
| 73 | 17 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 9.03.18  12.03.18 |  |
| 74 | 18 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 12.03.18  13.03.18 |  |
| 75 | 1 | **Подвижные игры**  Подвижные игры  Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Эстафеты.  Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Игры .Эстафеты.  Игры .Эстафеты.  Подвижные игры.  Подвижные игры.  Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».  Подвижные игры.  Подвижные игры.  Эстафеты  Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 14.03.18  15.03.18 |  |
| 76 | 2 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 16.03.18  19.03.18 |  |
| 77 | 3 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 19.03.18  20.03.18 |  |
| 78 | 4 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 21.03.18  22.03.18 |  |
| 79 | 5 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 23.03.18  5.04.18 |  |
| 80 | 6 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 4.04.18  9.04.18 |  |
| 81 | 7 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 6.04.18  10.04.18 |  |
| 82 | 8 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 9.04.18  12.04.18 |  |
| 83 | 9 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 11.04.18  16.04.18 |  |
| 84 | 10 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 13.04.18  17.04.18 |  |
| 85 | 11 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 16.04.18  19.04.18 |  |
| 86 | 12 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 18.04.18  23.04.18 |  |
| 87 | 13 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 20.04.18  24.04.18 |  |
| 88 | 14 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 23.04.18  26.04.18 |  |
| 89 | 15 | ОРУ. Игры «Лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 25.04.18  30.04.16 |  |
| 90 | 16 | ОРУ. Игры «Лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 27.04.18  1.05.18 |  |
| 91 | 17 | ОРУ. Игры «Лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 2.05.18  3.05.18 |  |
| 92 | 18 | ОРУ. Игры «Лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 4.05.18  7.05.18 |  |
| **Легкая атлетика** | | |
| 93 | 12 | Ходьба и бег .  Бег с ускорением *(30 м).*  Бег с ускорением *(30 м).*  Челночный бег | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быс­троногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 7.05.18  8.05.18 |  |
| 94 | 13 | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 7.05.18  10.05.18 |  |
| 95 | 14 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 11.05.18  14.05.18 |  |
| 96 | 15 | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.05.18  15.05.18 |  |
| 97 | *16* | *Прыжки.* Прыжок с места.  Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.  Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 16.05.18  17.05.18 |  |
| 98 | 17 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 16.05.18  17.05.18 |  |
| 99 | 18 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 17.05.18  18.05.18 |  |
| 100 | *19* | *Метание мяча*  Метание малого мяча в вертикальную цель  Метание малого мяча | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2 х 2 м)* с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 18.05.18  21.05.18 |  |
| 101 | 20 | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х2 м)* с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 21.05.18  22.05.18 |  |
| 102 | 21 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 23.05.18  24.05.18 |  |
| 103 | 22 | Ходьба и бег . | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быс­троногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 25.05.18  28.05.18 |  |
| 104 | 23 | Ходьба и бег . | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быс­троногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 28.05.18  29.05.18 |  |
| 105 | 24 | Челночный бег | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 30.05.18  31.05.17 |  |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 3 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 105 часа в 3 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов  (уроков) |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Базовая часть | **81** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 24 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 13 |
|  | Катание на коньках | 8 |
| 2 | Вариативная часть | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 16 |
|  | Плавание | 8 |
|  | **Итого** | **105** |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**Аттестация учащихся** планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

1. овладение школой движений;
2. развитие координационных и кондиционных способностей;
3. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
4. выработку представлений об основных видах спорта;
5. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
7. Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан».

**Литература**

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 к л а с с

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П.п | № в разделке | Раздел  и  Тема урока | Практическая часть | Дата проведения | | | |
|  | | |
|  |  | **Легкая атлетика** |  | По плану | По факту | | | |
| 1 | 1 | Ходьба и бег  Бег с максимальной скоростью (60 м).  Бег с максимальной скоростью (60 м).  Развитие скоростных способностей.  Бег на результат (30, 60 м). | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 5.09.17  4.09.17 | |  | |  | |
| 2 | 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возник­новения | 6.09.17  5.09.17 | |  | |  | |
| 3 | 3 | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 7.09.17  6.09.17 | |  | |  | |
| 4 | 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 12.09.17  11.09.17 | |  | |  | |
| 5 | 5 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 13.09.17  12.09.17 | |  | |  | |
| 6 | 6 | Прыжки  Прыжок в длину  Прыжки. Многоскоки. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.09.17  13.09.17 | |  | |  | |
| 7 | 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 19.09.17  18.09.17 | |  | |  | |
| 8 | 8 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 20.09.17  19.09.17 | |  | |  | |
| 9 | 9 | Метание    Метание  Метание малого мяча | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | 21.09.17  20.09.17 | |  | |  | |
| 10 | 10 | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 26.09.17  25.09.17 | |  | |  | |
| 11 | 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 27.09.17  26.09.17 | |  | |  | |
| 12 | 1 | **Подвижные игры на ос­нове баскет­бола**  Ловля и передача мяча в движении.  Ловля и передача мяча в движении.  . Ведение на месте правой (левой) рукой  .  Ведение на месте правой (левой) рукой  Броски в цель  Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах  .  Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах.  Ведение в движении бегом.  Ловля и передача мяча на месте в квадратах.  Ловля и передача мяча на месте в квадратах.  Бросок двумя руками от груди.  Ведение мяча с изменением направления.  Ведение мяча с изменением направления.  Ловля и передача мяча на месте в круге.  Ловля и передача мяча на месте в круге.  **Плавание.**  Ознакомление учащихся с ТБ в бассейне.  Дыхание в воде. Толчки от бортика.  Толчки от бортика, гребки руками. (кроль на спине)  Упражнения на спине  упражнения вольным стилем с предметами | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 28.09.17  27.09.17 | | |  |
| 13 | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 3.10.17  2.10.17 | | |  |
| 14 | 3 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 4.10.17  3.10.17 | | |  |
| 15 | 4 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 5.10.17  4.10.17 | | |  |
| 16 | 5 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 10.10.17  9.10.17 | | |  |
| 17 | 6 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 11.10.17  10.10.17 | | |  |
| 18 | 7 | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 12.10.17  11.10.17 | | |  |
| 19 | 8 | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 17.10.17  16.10.17 | | |  |
| 20 | 9 | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 18.10.17  17.10.17 | | |  |
| 21 | 10 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 19.10.17  18.10.17 | | |  |
| 22 | 11 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 24.10.17  23.10.17 | | |  |
| 23 | 12 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 25.10.17  24.10.17 | | |  |
| 24 | 13 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 26.10.17  25.10.17 | | |  |
| 25 | 14 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 7.11.17  6.11.17 | | |  |
| 26 | 15 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 8.11.17  7.11.17 | | |  |
| 27 | 16 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 9.11.17  8.11.17 | | |  |
|  |  | **Плавание(8ч)** |  | | |  |
| 28 | 1 | Ознакомление учащихся с ТБ в бассейне. Рассказ о стилях плавания. Освоение с водой. | 14.11.17  13.11.17 | | |  |
| 29 | 2 | Дыхание в воде. Толчки от бортика. | 15.11.17  14.11.17 | | |  |
| 30 | 3 | Толчки от бортика, гребки руками. (кроль на спине) | 16.11.17  15.11.17 | | |  |
| 31 | 4 | Упражнения на спине (кроль на спине). | 21.11.17  20.11.17 | | |  |
| 32 | 5 | Гребки руками, упражнения вольным стилем с предметами (плавательная доска) | 22.11.17  21.11.17 | | |  |
| 33 | 6 | Соединение движений рук и ног (вольным стилем)  Соединение фаз гребка рук,ног,дыхания  Зачет:25м. любым стилем. | Соединение движений рук и ног (вольным стилем) | 23.11.17  22.11.17 | | |  |
| 34 | 7 | Зачет:25м. любым стилем. Соединение фаз гребка рук,ног,дыхания (вольный стиль на спине) | 28.11.17  27.11.17 | | |  |
| 35 | 8 | 29.11.17  28.11.17 | | |  |
| 36 | 1 | **Лыжная подготовка**  Техника лыжных ходов.ТБ  Передвижение ступающим шагом в шеренге  Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.  Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг  Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками  Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок  Передвижение скользящим шагом без палок-30 м;  Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке  Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке  Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками  Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  Равномерное передвижение скользящим шагом с палками  Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось  **Катание на коньках.**  Инструктаж по ТБ.  Самостоятельное передвижение на коньках.  Техника падений  . Виды торможений  Техника передвижения по прямой  Техника передвижения со старта  Техника передвижения по повороту.  Упражнения простого катания на коньках | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 30.11.17  29.11.17 | | |  |
| 37 | 2 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 5.12.17  4.12.17 | | |  |
| 38 | 3 | Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 6.12.17  5.12.17 | | |  |
| 39 | 4 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 7.12.17  6.12.17 | | |  |
| 40 | 5 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 12.12.17  11.12.17 | | |  |
| 41 | 6 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 13.12.17  12.12.17 | | |  |
| 42 | 7 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м;  Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.12.17  13.12.17 | | |  |
| 43 | 8 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 19.12.17  18.12.17 | | |  |
| 44 | 9 | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 20.12.17  19.12.17 | | |  |
| 45 | 10 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 21.12.17  20.12.17 | | |  |
| 46 | 11 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  . Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 26.12.17  25.12.17 | | |  |
| 47 | 12 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 27.12.17  26.12.17 | | |  |
| 48 | 13 | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 28.12.17  27.12.17 | | |  |
|  |  | **Катание на коньках(8ч)** |  | | |  |
| 49 | 1 | ОРУ. Правила экипировки и шнуровки ботинок.Специальные или подводящие упражнения.ТБ во время занятий на льду. Правильное поведение на занятиях в целях предупреждения травматизма | 16.01.18  15.01.18 | | |  |
| 50 | 2 | 17.01.18  16.01.17 | | |  |
| 51 | 3 | Техника падений, значение занятий на коньках для физической подготовленности. Виды торможений.Влияние занятий катания на коньках на организм. | 18.01.18  17.01.18 | | |  |
| 52 | 4 | 23.01.18  22.01.18 | | |  |
| 53 | 5 | Техника передвижения по прямой. Правила проведения разминки.ТБ на занятиях.Техника передвижения со старта.Правила самостоятельных занятий на коньках. | 24.01.18  23.01.18 | | |  |
| 54 | 6 | 25.01.18  24.01.18 | | |  |
| 55 | 7 | Техника передвижения по повороту. Виды конькобежного спорта.(скоростной бег,фигурное катание и др.)ТБ.Упражнения постого катания на коньках.зачетное занятие. | 30.01.18  29.01.18 | | |  |
| 56 | 8 | 31.01.18  30.01.18 | | |  |
| 57 | 1 | **Гимнастика**  Акробатика.Строевые  упражнения  Акробатика.Строевые  упражнения  Перекаты и группировка  Перекаты и группировка  Стойка на лопатках  Стойка на лопатках | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 1.01.18  31.01.18 | | |  |
| 58 | 2 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 6.02.18  5.02.17 | | |  |
| 59 | 3 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 7.02.18  6.02.18 | | |  |
| 60 | 4 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 8.02.18  7.02.18 | | |  |
| 61 | 5 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 13.02.18  12.02.18 | | |  |
| 62 | 6 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.02.18  13.02.17 | | |  |
| 63 | 77 | Висы. Строевые упражнения  Висы. Строевые упражнения  Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе  Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе  Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.  Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 15.02.18  14.02.18 | | |  |
| 64 | 8 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 20.02.18  19.02.18 | | |  |
| 65 | 9 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 21.02.18  20.02.18 | | |  |
| 66 | 10 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 22.02.18  21.02.18 | | |  |
| 67 | 11 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 27.02.18  26.02.18 | | |  |
| 68 | 12 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 28.02.18  27.02.18 | | |  |
| 69 | 13 | Опорный прыжок, лазание  Опорный прыжок, лазание  Развитие координационных способностей. | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 1.03.18  28.02.18 | | |  |
| 70 | 14 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 6.03.18  5.03.18 | | |  |
| 71 | 15 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 7.03.18  6.03.17 | | |  |
| 72 | 16 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Развитие координационных способностей. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 7.03.17  7.03.18 | | |  |
| 73 | 17 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 13.03.18  12.03.18 | | |  |
| 74 | 18 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.03.18  13.03.18 | | |  |
| 75 | 1 | **Подвижные игры**  Подвижные игры  Игры. Эстафеты с мячами.  Игры. Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Игры «Кто дальше бросит»  Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие скоростно-силовых способностей  Игры. Эстафеты с мячами.  . Игры «Кто дальше бросит», «Вол к во рву».  .  Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.  Игры «Пустое место», «К своим флажкам»  Игры «Пустое место», «К своим флажкам»  Игры «Кузнечики»,  Игры «Кузнечики»,  Развитие скоростно-силовых спо­собностей.  Развитие скоростно-силовых спо­собностей. | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 15.03.18  14.03.18 | | |  |
| 76 | 2 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 20.03.18  19.03.18 | | |  |
| 77 | 3 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 21.03.18  20.03.18 | | |  |
| 78 | 4 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 22.03.18  21.03.18 | | |  |
| 79 | 5 | ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию 4.03.17физических качеств | 4.04.18  4.04.18 | | |  |
| 80 | 6 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 5.04.18  9.04.18 | | |  |
| 81 | 7 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 10.04.18  10.04.18 | | |  |
| 82 | 8 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 11.04.18  11.04.18 | | |  |
| 83 | 9 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 12.04.18  16.04.18 | | |  |
| 84 | 10 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 17.04.18  17.04.18 | | |  |
| 85 | 11 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 18.04.18  18.04.18 | | |  |
| 86 | 12 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 19.04.18  23.04.18 | | |  |
| 87 | 13 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 24.04.18  24.04.18 | | |  |
| 88 | 14 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 25.04.18  25.04.18 | | |  |
| 89 | 15 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 26.04.18  30.04.18 | | |  |
| 90 | 16 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 2.05.18  2.05.18 | | |  |
| 91 | 17 | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 3.05.18  3.05.18 | | |  |
| 92 | 18 | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 3.05.18  7.05.18 | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 93 | 12 | **Легкая атлетика**  Ходьба и бег  Ходьба и бег  Бег с максимальной скоростью *(60 м).*  Бег на результат *(30, 60 м).* | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 8.05.18  8.05.18 |  |
| 94 | 13 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 8.05.18  8.05.18 |  |
| 95 | 14 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 10.05.18  14.05.18 |  |
| 96 | 15 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 15.05.18  15.05.18 |  |
| 97 | 16 | Прыжки  Прыжок в длину с места.  Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 16.05.18  16.05.18 |  |
| 98 | 17 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 17.05.18  17.05.18 |  |
| 99 | 18 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 18.05.17  18.05.18 |  |
| 100 | 19 | Метание мяча  Метание малого мяча с места на дальность  Метание малого мяча с места на дальность | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 22.05.18  21.05.18 |  |
| 101 | 20 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 23.05.18  22.05.18 |  |
| 102 | 21 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 24.05.18  23.05.18 |  |
| 103 | 22 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 29.05.18  28.05.18 |  |
| 104 | 23 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 30.05.18  29.05.18 |  |
| 105 | 24 | Бег на результат | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 31.05.18  30.05.18 |  |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 105 часа в 4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов  (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала |  |
|  |  |  |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Базовая часть | **81** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 24 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 13 |
|  | Катание на коньках | 8 |
| 2 | Вариативная часть | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
|  | Плавание | 8 |
|  | **Итого** | **105** |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
|  | Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

1. овладение школой движений;
2. развитие координационных и кондиционных способностей;
3. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
4. выработку представлений об основных видах спорта;
5. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
7. Приказ Министерства образования и науки от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями ».

**Литература**

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 к л а с с

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  П.п | №  раздела | Тема урока | Практическая часть |
|  |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика** |  | Дата по плану | Дата по факту |
| 1 | 1 | Ходьба и бег  Ходьба и бег  Бег на скорость (30, 60 м)  Бег на скорость (30, 60 м)  Бег на результат (30, 60 м). | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 1.09.17 |  |
| 2 | 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 4.09.17 |  |
| 3 | 3 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 7.09.17 |  |
| 4 | 4 | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 8.09.17 |  |
| 5 | 5 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 11.09.17 |  |
| 6 | 6 | Прыжки  Прыжок в длину способом «согнув ноги».  Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.09.17 |  |
| 7 | 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 15.09.17 |  |
| 8 | 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 18.09.17 |  |
| 9 | 9 | Метание    Бросок набивного мяча.  Бросок набивного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 21.09.17 |  |
| 10 | 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 22.09.17 |  |
| 11 | 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 25.09.17 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | 1 | **Подвижные игры на ос­нове баскет­бола**  Подвижные игры на ос­нове баскет­бола  Ведение мяча на месте со средним отскоком.  Ведение мяча на месте со средним отскоком.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.  Развитие координационных способностей.  Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча в кругу.  Ловля и передача мяча в кругу.  Эстафеты.  Игра в мини-баскетбол  Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  **Плавание.**  Ознакомление учащихся с ТБ в бассейне.  Дыхание в воде. Толчки от бортика.  Толчки от бортика, гребки руками. (кроль на спине)  Упражнения на спине  упражнения вольным стилем с предметами | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 28.09.17 |  |
| 13 | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 29.09.17 |  |
| 14 | 3 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 2.10.17 |  |
| 15 | 4 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от пруди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 5.10.17 |  |
| 16 | 5 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 6.10.17 |  |
| 17 | 6 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 9.10.17 |  |
| 18 | 7 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 12.10.17 |  |
| 19 | 8 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 13.10.17 |  |
| 20 | 9 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 16.10.17 |  |
| 21 | 10 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 19.10.17 |  |
| 22 | 11 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 20.10.17 |  |
| 23 | 12 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 23.10.17 |  |
| 24 | 13 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 26.10.17 |  |
| 25 | 14 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 27.10.17 |  |
| 26 | 15 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 6.11.17 |  |
| 27 | 16 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 9.11.17 |  |
|  |  | **Плавание (8ч)** |  |  |
| 28 | 1 | Ознакомление учащихся с ТБ в бассейне. Рассказ о стилях плавания. Освоение с водой. | 10.11.17 |  |
| 29 | 2 | Дыхание в воде. Толчки от бортика. | 13.11.17 |  |
| 30 | 3 | Толчки от бортика, гребки руками. (кроль на спине) | 16.11.17 |  |
| 31 | 4 | Упражнения на спине (кроль на спине). | 17.11.17 |  |
| 32 | 5 | Гребки руками, упражнения вольным стилем с предметами (плавательная доска) | 20.11.17 |  |
| 33 | 6 | Соединение движений рук и ног (вольным стилем)  Соединение фаз гребка рук,ног,дыхания  Зачет:25м. любым стилем. | Соединение движений рук и ног (вольным стилем) | 23.11.17 |  |
| 34 | 7 | Зачет:25м. любым стилем. Соединение фаз гребка рук,ног,дыхания (вольный стиль на спине) | 24.11.17 |  |
| 35 | 8 | 27.11.17 |  |
| 36 | 1 | **Лыжная подготовка**  Техника лыжных ходов  Передвижение ступающим шагом в шеренге  Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок  Передвижение по кругу  Передвижение скользящим шагом под пологий уклон  Передвижение скользящим шагом под пологий уклон  Поворот переступанием вокруг пяток лыж.  Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке  Спуск в основной стойке  Спуски и подъемы  Равномерное передвижение скользящим шагом с палками.  Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км  Ознакомление с попеременным двухшажным ходом:  **Катание на коньках.**  Инструктаж по ТБ.  Самостоятельное передвижение на коньках.  Техника падений  Виды торможений.  Техника передвижения по прямой  Техника передвижения со старта  Техника передвижения по повороту.  Упражнения постого катания на коньках | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 30.11.17 |  |
| 37 | 2 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 1.12.17 |  |
| 38 | 3 | Ступающий шаг:. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 4.12.17 |  |
| 39 | 4 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 7.12.17 |  |
| 40 | 5 | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 8.12.17 |  |
| 41 | 6 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 11.12.17 |  |
| 42 | 7 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.12.17 |  |
| 43 | 8 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 15.12.17 |  |
| 44 | 9 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 18.12.17 |  |
| 45 | 10 | Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 21.12.17 |  |
| 46 | 11 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 22.12.17 |  |
| 47 | 12 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 25.12.17 |  |
| 48 | 13 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» - Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 28.12.17 |  |
|  |  | **Катание на коньках (8ч)** |  |  |
| 49 | 1 | ОРУ. Правила экипировки и шнуровки ботинок.Специальные или подводящие упражнения.ТБ во время занятий на льду. Правильное поведение на занятиях в целях предупреждения травматизма | 29.12.17 |  |
| 50 | 2 | 15.01.18 |  |
| 51 | 3 | Техника падений, значение занятий на коньках для физической подготовленности. Виды торможений.Влияние занятий катания на коньках на организм. | 18.01.18 |  |
| 52 | 4 | 19.01.18 |  |
| 53 | 5 | Техника передвижения по прямой. Правила проведения разминки.ТБ на занятиях.Техника передвижения со старта.Правила самостоятельных занятий на коньках. | 22.01.18 |  |
| 54 | 6 | 25.01.18 |  |
| 55 | 7 | Техника передвижения по повороту. Виды конькобежного спорта.(скоростной бег,фигурное катание и др.)ТБ.Упражнения постого катания на коньках.зачетное занятие. | 26.01.18 |  |
| 56 | 8 | 29.01.18 |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 | 1 | **Гимнастика**  Акробатика.  Строевые  упражнения  Акробатика.  Строевые  упражнения  Кувырок вперед, кувырок назад.  Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  Мост (с помощью и самостоятельно). | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 2.02.18 |  |
| 58 | 2 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 5.02.18 |  |
| 59 | 3 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 8.02.18 |  |
| 60 | 4 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | 9.02.18 |  |
| 61 | 5 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | 12.02.18 |  |
| 62 | 6 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 15.02.18 |  |
| 63 | 7 | Висы. Строевые упражнения  Вис на согнутых руках, согнув ноги.  Поднимание ног в висе, подтягивания в висе  Поднимание ног в висе, подтягивания в висе  Развитие силовых качеств.  Поднимание ног в висе, подтягивания в висе | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 16.02.18 |  |
| 64 | 8 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 19.02.18 |  |
| 65 | 9 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 22.02.18 |  |
| 66 | 10 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 22.02.18 |  |
| 67 | 11 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 26.02.18 |  |
| 68 | 12 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 2.03.18 |  |
| 69 | 13 | Опорный прыжок, лазание  Перелезание через препятствие  Перелезание через препятствие | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Ифа «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 5.03.18 |  |
| 70 | 14 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Ифа «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 9.03.18 |  |
| 71 | 15 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 9.03.18 |  |
| 72 | 16 | Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Игра «Веревочка под ногами» | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 12.03.18 |  |
| 73 | 17 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 15.03.18 |  |
| 74 | 18 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 16.03.18 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 75 | 1 | **Подвижные игры**  Подвижные игры  Эстафеты с обручами.  Эстафеты с обручами.  Развитие скоростно-силовых качеств  Развитие скоростно-силовых качеств  Эстафета «Веревочка под ногами».  Эстафета «Веревочка под ногами».  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Игры «Удочка», «Мышеловка»  Игры «Удочка», «Мышеловка»  Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,  Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,  Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»,  Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»,  Эстафеты с предметами.  Эстафеты с предметами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 19.03.18 |  |
| 76 | 2 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 22.03.18 |  |
| 77 | 3 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 23.03.18 |  |
| 78 | 4 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | 5.04.18 |  |
| 79 | 5 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 6.04.18 |  |
| 80 | 6 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 9.04.18. |  |
| 81 | 7 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 12.04.18 |  |
| 82 | 8 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 13.04.18 |  |
| 83 | 9 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 16.04.18 |  |
| 84 | 10 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 19.04.18 |  |
| 85 | 11 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 20.04.18 |  |
| 86 | 12 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 23.04.18 |  |
| 87 | 13 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 26.04.18 |  |
| 88 | 14 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 27.04.18 |  |
| 89 | 15 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 30.04.18 |  |
| 90 | 16 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 3.05.18 |  |
| 91 | 17 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 4.05.18 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 93 | 12 | **Легкая атлетика**  Ходьба и бег  Бег на скорость (30, 60 м).  Бег на скорость (30, 60 м).  Бег на результат (30, 60м), | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 7.05.18 |  |
| 94 | 13 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 10.05.18 |  |
| 95 | 14 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 11.05.18 |  |
| 96 | 15 | Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 14.05.18 |  |
| 97 | 16 | Прыжки  Прыжок в длину способом «согнув ноги».  Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 15.05.18 |  |
| 98 | 17 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 15.05.18 |  |
| 99 | 18 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 17.05.18 |  |
| 100 | 19 | Метание мяча  Бросок набив­ного мяча.  Бросок мяча на дальность. | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 18.05.18 |  |
| 101 | 20 | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 21.05.18 |  |
| 102 | 21 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 24.05.18 |  |
| 103 | 22 | Ходьба и бег | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 25.05.18 |  |
| 104 | 23 | Ходьба и бег | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 28.05.18 |  |
| 105 | 24 | Бег на результат | Бег на результат *(30, 60м),* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 31.05.18 |  |