

**Рабочая программа по физической культуре для 1 класса**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2011.

Программа рассчитана на 66 часов во 1 классе из расчета 2 часов в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 66 часов в год, (2 часа в неделю).

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса. Большинство заданий учащимся первого класса планируются и даются в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 3 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич) - базовая часть, и основными разделами «Физической культуры. Рабочие программы. Лях В.И в 1 и 4 классах.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние

ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
1	Легкая атлетика	14
1.1	Башкирские подвижные игры	2
2	Гимнастика	11
2.1	Башкирские подвижные игры	3
3	Подвижные игры на основе баскетбола	14
3.1	Башкирские подвижные игры.	4
4	Легкая атлетика	13

4.1	Башкирские подвижные игры.	5
	ИТОГО:	66

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы,
  - социально-психологические основы,
  - приёмы закаливания,

- способы саморегуляции,
- способы самоконтроля.
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег,
  - прыжки,
  - метания.
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения,
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без,
  - упражнения в лазанье и равновесии,
  - простейшие акробатические упражнения,
  - упражнения на гимнастических снарядах,
  - освоение техники бега в равномерном темпе,
  - чередование ходьбы с бегом,
  - упражнения на развитие выносливости.
- Лыжная подготовка:
  - переноска и надевание лыж,
  - ступающий и скользящий шаг без палок и с палками,
  - повороты переступанием,
  - подъемы и спуски под уклон,
  - передвижение на лыжах до 1 км,
  - скользящий шаг с палками,
  - подъемы и спуски с небольших склонов
  - передвижение на лыжах до 1,5 км.
- Башкирские подвижные игры

### ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		1 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>5,6</b>	<b>7,3</b>	<b>7,5</b>
		д	<b>5,8</b>	<b>7,2</b>	<b>7,3</b>
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег	м	<b>9,9</b>	<b>10,8</b>	<b>11,2</b>
	3x10 м (сек.)	д	<b>10,2</b>	<b>11,3</b>	<b>11,7</b>
4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>155</b>	<b>115</b>	<b>100</b>
		д	<b>150</b>	<b>110</b>	<b>85</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>
		д	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>60</b>
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>
		д	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>
7	Отжимания (кол-во	м	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>

	раз)	д	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
9	Метание т/м (м)	м	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
		д	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>
		м	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>
11	Приседания (кол-во)	м	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>
		д	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводится в конце второго учебного года в рамках урока с целью выявления физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

*Учащиеся должны знать:*

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;



- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Уметь:*

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 3-5 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 2 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 7 м для мальчиков и девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой от 0.5 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой до 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2

классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Рыбаки и рыбки", "Медный пень", "Стрелок", и другие.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

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 лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть, развивает и определяет учитель.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

#### 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.

#### 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.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

#### Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

#### Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Задачи урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения			
								2 «А»	2 «Б»	2 «В»	2 «Г»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (14 часа)</b>										
	<b>1</b>	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением Игра «Два мороза».	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением 20 м. Игра «Два мороза». ОРУ.	<b>Знать</b> значение понятия легкая атлетика, основные правила соблюдения техники безопасности, требования к выполнению ходьбы и бега, этапы выполнения	Текущий	Комплекс 1				
	<b>2</b>	Бег с ускорением 30 м Игра «Вызов номера».	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	разминки, содержание Игры «Вызов номера» <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью  -бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Текущий	Комплекс 1				
	<b>3</b>	Бег с ускорением	Комп-	Разновидности	<b>Знать</b> требования к	Текущий	Ком-				

		30м,60 м Игра «Гуси лебеди	лекс- ный	<p>ходьбы. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением 60 м. Игра «Гуси лебеди».ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.</p>	<p>выполнению ходьбы и бега, этапы выполнения разминки, содержание Игры «Гуси лебеди <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p>		плекс 1				
	<b>4</b>	Бег с ускорением 30м,60 м зачет Игра «Гуси лебеди».		<p>Разновидности ходьбы. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением 60 м. Игра «Гуси лебеди».ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.</p>		Текущий	Ком- плекс 1				
	<b>5</b>	Прыжок в длину с места Игра «К своим флажкам».	Комп- лекс- ный	<p>Прыжки на одной. ноге, на двух на месте ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.</p>	<p><b>Знать</b> основные требования выполнения прыжков содержание игры «К своим флажкам». <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.</p>	Текущий	Ком- плекс 1				

	6	Прыжок в длину с места Игра «К своим флажкам».		Прыжок в длину с места. Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.								
	7	Прыжок в длину с места зачет Игра «К своим флажкам».	Совершенствование	Прыжок в длину с места. Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.								
	8	Метание малого мяча из положения стоя Игра «Лисы и куры»	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания Игра «Лисы и куры»	Знать основные правила метания малого и набивного мяча, содержание Игры «Лисы и куры»  Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	Текущий	Комплекс 1					
	9	Метание малого мяча из положения стоя зачет Игра «Лисы и куры»	Совершенствование ЗУН	Развитие скоростно-силовых способностей.								



					предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.						
	<b>10</b>	Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние Игра «Лисы и куры»	Комплексный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания Игра «Лисы и куры»							
	<b>11</b>	Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние зачет Игра «Лисы и куры»	Совершенствование ЗУН	Развитие скоростно-силовых способностей.							
	<b>12</b>	Равномерный бег 3 мин. Игра «Третий лишний».	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	<b>Знать</b> основные правила выполнения равномерного бега, содержание игры «Третий лишний». <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 3 минут, чередовать ходьбу с бегом;	Текущий	Комплекс 1				
	<b>13</b>	Равномерный бег 4 мин. Игра «Третий лишний».	Комплексный	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».							
	<b>14</b>	Равномерный бег 5 мин. Игра «Третий лишний».	Комплексный	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 4 минут, чередовать ходьбу с бегом;  <b>Знать</b> содержание игры «Пустое место».  <b>Уметь</b> пробегать в	Текущий	Комплекс 1				



	группировке зачет Игра «Пройти без шумно».	шенст- вова- ние ЗУН	группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка»	коня; содержание игр « Пройти без шумно».							
19	Кувырок вперед в группировке. Игра «Совушка»	Изуче- ние нового мате- риала		<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.							
20	Кувырок вперед в группировке зачет. Игра «Совушка»	Закреп- ление ЗУН	Кувырки. Развитие координационных способностей.								
21	Перекат назад в стойку на лопатках. Игра «Совушка»	Совер- шенст- вова- ние ЗУН	Игра «Совушка»								
22	Перекат назад в стойку на лопатках зачет. Строевая подготовка Игра «Змейка».	Изуче- ние нового мате- риала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие координации		<b>Знать</b> основные правила, этапы выполнения перекатов и стойки на лопатках. передвижен- ие в колонне, правила обращения с предметами; содержание игры «Змейка».	Текущий	Ком- плекс 2				
23	Строевая подготовка зачет. Игра «Змейка	Совер- шенст- вова- ние ЗУН		<b>Уметь</b> выполнять висы, подтягивание в весе.							
24	Ходьба по гимнастической скамейке Игра «Змейка».	Изуче- ние нового мате- риала	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Змейка».	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды и упражнения в равновесии.							
25	Ходьба по	Совер-	Повороты направо,								

		гимнастической скамейке зачет. Игра «Змейка».	шенствова-ние ЗУН	налево. ОРУ с обручами. Игра «Змейка».									
	26	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Слушай сигнал».	Комп-лекс-ный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.  Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.									
	27	Лазание по гимнастической стенке зачет. Игра «Слушай сигнал».											
<b>Башкирские подвижные игры (3 часа)</b>													
	28	Игры: «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья». Эстафеты.	Комп-лекс-ный	ОРУ в движении. Игры: : «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать этапы проведения разминки, основных правил выполнения эстафет, содержание игр «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья».	Текущий	Ком-плекс 2						

					Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.						
	29	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Стрелок».	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Стрелок», «Поймай воробья». Развитие координационных способностей.	Знать этапы выполнения броска мячом в щит. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.						
	30	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья».									
<b>3</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (14 часа)</b>										
	31	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега способом перешагивания. Игра «Слушай сигнал».	Вводный	Инструктаж по ТБ. во время прыжков в высоту. Игра «Слушай сигнал».	Знать основные правила техники безопасности Уметь правильно разбегаться и прыгать в высоту.	Текущий	Комплекс 3				
	32	Прыжок в высоту с прямого разбега способом перешагивания. Игра «Слушай сигнал».	Закрепление								
	33	Прыжок в высоту с прямого разбега способом перешагивания зачет. Игра «Слушай сигнал».	Совершенствование ЗУН								
	34	Инструктаж по ТБ по	Комп-		Знать технику броска	Текущий	Ком-				

		баскетболу. Ловля мяча на месте Игра «Мяч соседу»	лекс- ный	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча и ловля мяча на месте ОРУ Игра «Мяч соседу» Развитие координационных способностей	мяча, <b>Уметь</b> владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)		плекс 3							
<b>35</b>		Ловля мяча на месте зачет Бросок мяча снизу на месте Игра «Мяч соседу»												
<b>36</b>		Бросок мяча снизу на месте зачет Передача мяча с низу на месте. Игра «Мяч соседу»	Комп- лекс- ный											
<b>37</b>		Передача мяча с низу на месте зачет. Игра «Мяч соседу»	Комп- лекс- ный											
<b>38</b>		Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч в обруч»	Комп- лекс- ный											
<b>39</b>		Бросок мяча снизу на месте в щит зачет. Игра «Мяч в обруч»	Комп- лекс- ный											
<b>40</b>		Ведения мяча на месте. Игра «Мяч в обруч»						Бросок мяча, ловля мяча и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте Развитие координационных способностей Игра «Мяч в обруч»	<b>Знать</b> технику броска мяча, <b>Уметь</b> владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)					
<b>41</b>		Ведения мяча на месте зачет. Игра «Мяч в обруч»												
<b>42</b>		Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»												
	<b>43</b>	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	Комп- лекс- ный	Бросок мяча, ловля мяча и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на	<b>Знать</b> технику броска мяча, <b>Уметь</b> владеть мячом(держать,	Текущий	Ком- плекс 3							
	<b>44</b>	Эстафеты с мячами.	Комп-											

		Игра «Перестрелка»	лек- ный	месте Развитие координационных способностей Игра «Перестрелка»	передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)							
<b>Подвижные (башкирские) игры (4 часов)</b>												
	<b>45</b>	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Стрелок».	Совер- шенств ование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Стрелок». Развитие координационных способностей.	<b>Знать</b> этапы и правила выполнения <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком- плекс 3					
	<b>46</b>	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Стрелок».										
	<b>47</b>	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья».	Совер- шенств ование ЗУН	Ловля и передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья». Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> основные правила передачи и ловли мяча, технику безопасности при работе с мячом; содержание игры «Поймай воробья» <b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком- плекс 3					
	<b>48</b>	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья».										
<b>4</b>	<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>											





	<b>54</b>	Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки».	Комп- лекс- ный	Равномерный бег 7 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	- пробегать в равномерном темпе до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Ком- плекс 4				
	<b>55</b>	Бег с ускорением 30 м. зачет Игра «Пятнашки».	Комп- лекс- ный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Знать</b> основные виды бега, содержание игр «Пятнашки», К своим флажкам». <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Текущий	Ком- плекс 4				
	<b>56</b>	Челночный бег. Игра «Пятнашки».	Комп- лекс- ный	Разновидности ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ Игра «Пятнашки». Развитие	<b>Знать</b> основные виды бега, содержание игр «Пятнашки», К своим флажкам». <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и						

				скоростных способностей	беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м							
	57	Челночный бег зачет. Игра «К своим флажкам».		Разновидности ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Знать</b> основные виды прыжков, правила и этапы подготовки; понятие ОРУ, правила выполнения. <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.							
	58	Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам».										
	59	Прыжок в длину с места зачет. Игра «К своим флажкам».										
	60	Метание малого мяча. Эстафеты.	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Метание набивного мяча.  Метание малого мяча на дальность о	<b>Знать</b> назначение мечей, правила их метания; основные требования к командам и ее участникам в эстафетах. <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Комплекс 4					
	61	Метание малого мяча зачет. Эстафеты.										

### Башкирские подвижные игры (5 часов)

	<b>Башкирские подвижные игры (5 часов)</b>										
	62	Игры: « Волк и зайцы», «Медный пень». Эстафеты.	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Волк и зайцы», «Медный пень». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать содержание игр, их историю, значение: «Волк и зайцы», «Медный пень», «Иголка и нитка», «Юрта»; основные требования к командам и ее участникам в эстафетах.	Текущий	Комплекс 4				
	63	Игры: «Иголка и нитка», «Юрта». Эстафеты.	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Иголка и нитка», «Юрта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 4				
	64	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Стрелок».	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Стрелок». Развитие координационных способностей.	Знать этапы выполнения броска, ловли и передачи мяча на месте; содержание игр «Стрелок», «Поймай воробья», правила передачи мяча в эстафетах. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 4				
	65	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья».		Ловля и передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ.							

	<b>66</b>	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья».		Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья». Развитие координационных способностей							
--	-----------	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--

\

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2011.
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

