****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России;
3. Планируемых результатов начального общего образования;
4. Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование;
5. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1 - 4 классы», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

1. Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).
2. Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.
3. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также ОРУ, упражнений с различной функциональной направленностью.

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– 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 условиях.

**Уровень физической подготовленности**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

 **2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

 **4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Работа с коррекционными классами**

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми инвалидами (далее – дети с ограниченными возможностями здоровья) образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной и социальной деятельности.

Программа коррекционной работы – это комплексная программа по оказанию помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Цель: обеспечить системный подход к обеспечению условий для развития детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи:

* выявлять особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленные особенностями их физического и (или) психического развития;
* осуществлять индивидуально-ориентированную психолого-медико-педагогическую помощь детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
* обеспечить возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья основной образовательной программы начального общего образования на доступном им уровне и их интеграцию в образовательном учреждении.

**Развитие общей моторики у детей с речевыми нарушениями**

Для развития общей моторики у детей с речевыми нарушениями используются подвижные игры, которые развивают у детей умение ориентироваться в пространстве, менять темп движений, ритмично и ловко двигаться. Эти игры проводятся на физкультурных занятиях, на часах подвижных игр, на музыкальных и хореографических занятиях. Для коррекции двигательной сферы проводятся занятия ЛФК и корригирующей гимнастики.

На занятиях проводятся упражнения для развития координации движений. Эти упражнения дают навык точного совмещения разнородных движений в направлении, скорости, напряженности. Это упражнения с предметами, небольшие импровизации. Вначале разучиваются простые, а затем более сложные по содержанию и структуре упражнения. Отдельные движения разучиваются изолированно, а затем соединяются. Систематически используется наглядный показ или словестное пояснение.

Упражнения на координацию движений могут проводиться без музыкального сопровождения. При этом сначала разучивается речевой текст, а затем движение. Речевой текст может упрощаться, тщательно прорабатываться в ритмическом плане, а затем по частям соединяться с отработанным движением.

**Годовой план-график распределения учебного материала**

 1 «А, Б» класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 25 | 10 |  |  | 15 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 |  | 13 | 9 |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 20 |  | 5 | 15 |  |
| 5 | Подвижные игры | 17 | 14 | 3 |  |  |
| 6 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 15 |  |  | 6 | 9 |
|  | Всего часов | 99 | 24 | 21 | 30 | 24 |

**Календарно-тематическое планирование на 2017-2018 учебный год**

1 «А, Б» класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
| 1 А | 1 Б |
| 1 четверть |
| **Легкоатлетические упражнения – 10 ч** |
| 1 | Правила ОТ и ТБ в спортивном зале и на спортплощадке | 1 |  |  |
| 2 | Обучение бега с ускорением, бег 30 м | 1 |  |  |
| 3 | Метание мяча 150 гр. с четырех-пяти шагов | 1 |  |  |
| 4 | Учет метания малого мяча | 1 |  |  |
| 5 | Обучение техники высокого старта | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование бега на 30 м, 60 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 7 | Беговые упражнения, техника низкого старта, Учет бега на 30 м | 1 |  |  |
| 8 | Обучение техники прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 9 | Совершенствование техники прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 10 | Учет наклона туловища вперед, сидя на полу | 1 |  |  |
| **Подвижные игры – 14 ч** |
| 11 | Эстафеты, игра «Третий лишний» | 1 |  |  |
| 12 | Игра «К своим флажкам», подвижная игра «Вызов номера» | 1 |  |  |
| 13 | Обучение передачи большого мяча снизу, игра «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 14 | Игра «Прыгающие воробушки», «Гуси-лебеди» | 1 |  |  |
| 15 | Игра «Зайцы в огороде», «Воробьи и вороны» | 1 |  |  |
| 16 | Обучение прохождения полосы препятствий на 5 предметов | 1 |  |  |
| 17 | Упражнения с большими мячами | 1 |  |  |
| 18 | Игра «Два мороза», «Посадка картошки» | 1 |  |  |
| 19 | Учет техники ведения мяча на месте |  |  |  |
| 20 | Обучение подтягиванию на перекладине | 1 |  |  |
| 21 | Техника передачи мяча снизу | 1 |  |  |
| 22 | Игра «Вызов номера», «Веревочка под ногами» | 1 |  |  |
| 23 | Ведение мяча в тройках | 1 |  |  |
| 24 | Игра «Точный расчет»Итоги 1 четверти | 1 |  |  |
| 2 четверть |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 13 ч** |
| 25 | Правила ОТ и ТБ при занятиях гимнастикой | 1 |  |  |
| 26 | Строевые упражнения | 1 |  |  |
| 27 | Развитие координационных способностей, кувырок вперед | 1 |  |  |
| 28 | Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках,Игра «Совушка» | 1 |  |  |
| 29 | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 30 | Игра «Змейка», упражнения на равновесие | 1 |  |  |
| 31 | Лазанье через коня, игра «Фигуры» | 1 |  |  |
| 32 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 33 | Лазанье по канату, через бревно | 1 |  |  |
| 34 | Упражнения на бревне, игра «Слушай сигнал» | 1 |  |  |
| 35 | Игра «Ниточка и иголочка», упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| 36 | Совершенствование лазанья по канату | 1 |  |  |
| 37 | Освоение упражнений с приставными шагами | 1 |  |  |
| **Подвижные игры – 3 ч** |
| 38 | Игры: «Лисы и куры», «Попади в обруч» | 1 |  |  |
| 39 | Броски в цель, ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 40 | Эстафеты, игра «Точный расчет | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка – 5 ч** |
| 41 | Правила ОТ и ТБ при занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |
| 42 | Скользящий шаг | 1 |  |  |
| 43 | Поворот переступанием | 1 |  |  |
| 44 | Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой» | 1 |  |  |
| 45 | Совершенствование техники скользящего шага, итоги 2 четверти | 1 |  |  |
| 3 четверть |
| **Лыжная подготовка – 15 ч** |
| 46 | Игры на лыжах | 1 |  |  |
| 47 | Игра «пустое место» | 1 |  |  |
| 48 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 49 | Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки» | 1 |  |  |
| 50 | Совершенствование техники скользящего шага без палок |  |  |  |
| 51 | Совершенствование техники в подъемах и спусках на лыжах | 1 |  |  |
| 52 | Учет по выполнению скользящего шага | 1 |  |  |
| 53 | Учет по технике подъемов  | 1 |  |  |
| 54 | Игра «Лыжные пятнашки» | 1 |  |  |
| 55 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 1 |  |  |
| 56 | Игры на лыжах | 1 |  |  |
| 57 | Эстафеты, дистанция 800 м | 1 |  |  |
| 58 | Учет по выполнению скользящего шага без палок | 1 |  |  |
| 59 | Круговая эстафета с этапом 100 м | 1 |  |  |
| 60 | Бег на лыжах без учета времени дистанция 1 км | 1 |  |  |
| **Гимнастика – 9 ч** |
| 61 | Обучение опорным прыжкам | 1 |  |  |
| 62 | Совершенствование опорных прыжков | 1 |  |  |
| 63 | Учет упражнений на гибкость | 1 |  |  |
| 64 | Игра - эстафета с различными предметами | 1 |  |  |
| 65 | Совершенствование строевых упражнений | 1 |  |  |
| 66 | Упражнения с гимнастической скакалкой, игра «Ниточка и иголочка» | 1 |  |  |
| 67 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |  |  |
| 68 | Учет теста на гибкость | 1 |  |  |
| 69 | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр – 6 ч** |
| 70 | Инструктаж по ОТ и ТБ в спортивном зале | 1 |  |  |
| 71 | Игра «бросай – поймай», развитие координации | 1 |  |  |
| 72 | Упражнения с баскетбольными мячами, игра «Попади в обруч» | 1 |  |  |
| 73 | Комплекс упражнений, ведение мяча, игра «Точная передача» | 1 |  |  |
| 74 | Эстафеты с мячами | 1 |  |  |
| 75 | Игра «бросай – поймай», итоги 3 четверти | 1 |  |  |
| 4 четверть |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр – 9 ч** |
| 76 | Обучение стойкам и перемещениям игрока в футболе | 1 |  |  |
| 77 | Ведение футбольного мяча по прямой с остановками | 1 |  |  |
| 78 | Игра «точная передача», обучение техники удара по мячу в футболе | 1 |  |  |
| 79 | Игра в «мини-футбол» | 1 |  |  |
| 80 | Салки. Эстафеты | 1 |  |  |
| 81 | Обучение игре «лапта» | 1 |  |  |
| 82 | Бег с изменением скорости и направления движения | 1 |  |  |
| 83 | Игра «Пустое место», совершенствование игры «лапта» | 1 |  |  |
| 84 | Игра «4 стойки», подвижные игры | 1 |  |  |
| **Легкоатлетические упражнения – 15 ч** |
| 85 | Правила ОТ и ТБ на спортивной площадке, игра-эстафета | 1 |  |  |
| 86 | Повтор техники высокого старта, упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
| 87 | Бег 30 м, игра «Воробьи и вороны» | 1 |  |  |
| 88 | Забеги на 100 м, подвижные игры  | 1 |  |  |
| 89 | Учет бега 30м | 1 |  |  |
| 90 | Совершенствование техники челночного бега | 1 |  |  |
| 91 | Учет по прыжкам в длину с места | 1 |  |  |
| 92 | Учет по челночному бегу, игра «К своим флажкам» | 1 |  |  |
| 93 | Совершенствование метания мяча 150 гр. на дальность  | 1 |  |  |
| 94 | Совершенствование игры «Пионербол»  | 1 |  |  |
| 95 | Закрепление игры «Пионербол» | 1 |  |  |
| 96 | Совершенствование метания мяча 1 кг сидя из-за головы | 1 |  |  |
| 97 | Учет по метанию мяча 150 гр. на дальность | 1 |  |  |
| 98 | Учет 1000 м | 1 |  |  |
| 99 | Принятие задолженности, итоги 4 четверти, итоги года | 1 |  |  |

**Годовой план-график распределения учебного материала**

 3 «Б, В» класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 26 | 10 |  |  | 16 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  | 31 | 14 |  | 9 | 8 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики  | 28 |  | 15 | 13 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 17 |  | 6 | 11 |  |
|  | Всего часов | 102 | 24 | 21 | 33 | 24 |

**Календарно-тематическое планирование на 2017-2018 учебный год**

3 «Б, В» класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
| 3 Б | 3 В |
| 1 четверть |
| **Легкоатлетические упражнения – 10 ч** |
| 1 | Правила ТБ в зале и на спортплощадке | 1 |  |  |
| 2 | История народных игр, эстафеты с бегом | 1 |  |  |
| 3 | Бег на скорость 30, 60 м; встречная эстафета | 1 |  |  |
| 4 | Бег на результат 30, 60 м, учет; Круговая эстафета | 1 |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места на результат | 1 |  |  |
| 8 | Метание малого мяча | 1 |  |  |
| 9 | Метание малого мяча на результат | 1 |  |  |
| 10 | Учет бега 1000 м | 1 |  |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр – 14 ч** |
| 11 | Правила ОТ и ТБ во время занятий играми. Игра «Мяч над головой» | 1 |  |  |
| 12 | Ведение мяча с изменением направления, на месте и в движении | 1 |  |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления, игра «Мяч в воздухе» | 1 |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении, игра «Вышибалы» | 1 |  |  |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, игра «Подвижная цель» | 1 |  |  |
| 16 | Броски в кольцо двумя руками снизу, игра «Горячий мяч» | 1 |  |  |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, эстафеты с баскетбольным мячом | 1 |  |  |
| 18 | Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Снайперы» | 1 |  |  |
| 19 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом, игра «Передал-садись» | 1 |  |  |
| 20 | Броски в кольцо двумя руками снизу, игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 21 | Подъем туловища из положения лежа, игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте и в движении, игра «Вышибалы» | 1 |  |  |
| 23 | Подтягивания, игра с ведением мяча | 1 |  |  |
| 24 | Ведение мяча на месте и в движении, Игра «Быстро и точно», Итоги 1 четверти | 1 |  |  |
| 2 четверть |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч** |
| 25 | Правила ОТ и ТБ при занятиях гимнастикой | 1 |  |  |
| 26 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 1 |  |  |
| 27 | Совершенствование строевых упражнений  | 1 |  |  |
| 28 | Кувырок назад, кувырок вперед | 1 |  |  |
| 29 | Перелезания через препятствия, кувырок назад, кувырок вперед | 1 |  |  |
| 30 | Учет теста гибкости | 1 |  |  |
| 31 | Кувырок назад, кувырок вперед, игра «Мы – гимнасты» | 1 |  |  |
| 32 | Висы на гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 33 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 34 | Упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
| 35 | Висы и упоры | 1 |  |  |
| 36 | Мост с помощью и самостоятельно | 1 |  |  |
| 37 | Акробатическая комбинация, игра «Вышибалы» | 1 |  |  |
| 38 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | 1 |  |  |
| 39 | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка – 6 ч** |
| 40 | Правила ОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки | 1 |  |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход, повороты переступанием | 1 |  |  |
| 42 | Подъемы и спуски, торможения | 1 |  |  |
| 43 | Попеременный двухшажный ход, игра «Шире шаг» | 1 |  |  |
| 44 | Одновременный одношажный ход, игра «Веер» | 1 |  |  |
| 45 | Одновременный одношажный ход, игра «Кто дальше проскользит»,Итоги 2 четверти | 1 |  |  |
| 3 четверть |
| **Лыжная подготовка – 11ч** |
| 46 | Попеременный двухшажный ход, игра «Кто дальше проскользит» | 1 |  |  |
| 47 | Спуски с пологих склонов, игра «Кто дальше проскользит» | 1 |  |  |
| 48 | Спуски с пологих склонов, игра «Быстрый лыжник»  | 1 |  |  |
| 49 | Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки» | 1 |  |  |
| 50 | Торможение «плугом», игра «Веер» | 1 |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход, Дистанция до 2,5 км | 1 |  |  |
| 52 | Спуски с пологих склонов – учет, дистанция до 2,5 км | 1 |  |  |
| 53 | Торможение упором, игра «Кто дальше проскользит» | 1 |  |  |
| 54 | Подъем «лесенкой», игра «Веер» | 1 |  |  |
| 55 | Повороты переступанием в движении, эстафеты | 1 |  |  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход – учет, дистанция до 2,5 км | 1 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики– 13 ч** |
| 57 | Мост с помощью и самостоятельно | 1 |  |  |
| 58 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 59 | Упражнения в равновесии | 1 |  |  |
| 60 | Совершенствование моста с помощью и самостоятельно | 1 |  |  |
| 61 | Строевые упражнения | 1 |  |  |
| 62 | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне | 1 |  |  |
| 63 | Мост с помощью и самостоятельно на результат | 1 |  |  |
| 64 | Стойка на лопатках согнув ноги | 1 |  |  |
| 65 | Упражнения на лазанье | 1 |  |  |
| 66 | Совершенствование навыков лазанья | 1 |  |  |
| 67 | Совершенствование стойки на лопатках согнув ноги | 1 |  |  |
| 68 | Стойка на лопатках согнув ноги на результат | 1 |  |  |
| 69 | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |  |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр – 9 ч** |
| 70 | Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий играми, ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |  |  |
| 71 | Ведение мяча на месте и в движении, игра «Горячий мяч» | 1 |  |  |
| 72 | Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), игра «Гонка баскетбольных мячей» | 1 |  |  |
| 73 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  |  |
| 74 | Ловля и передача мяча на месте и в движении, игра «Вышибалы» | 1 |  |  |
| 75 | Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом | 1 |  |  |
| 76 | Подачи волейбольного мяча в пионерболе | 1 |  |  |
| 77 | Броски через сетку волейбольного мяча | 1 |  |  |
| 78 | Учебная игра в «мини-баскетбол» | 1 |  |  |
| 4 четверть |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр – 8 ч** |
| 79 | Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий играми, передачи от груди двумя руками | 1 |  |  |
| 80 | Ведение футбольного мяча по прямой с остановками | 1 |  |  |
| 81 | Игра «точная передача», обучение техники удара по мячу в футболе | 1 |  |  |
| 82 | Игра в «мини-футбол» | 1 |  |  |
| 83 | Учебная игра в «мини-баскетбол» | 1 |  |  |
| 84 | Прием волейбольного мяча снизу двумя руками, игра «Не давай мяча водящему» | 1 |  |  |
| 85 | Передача волейбольного мяча сверху двумя руками вперед-вверх, нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 86 | Мини игра в «пионербол» | 1 |  |  |
| **Легкоатлетические упражнения – 16 ч** |
| 87 | Правила ОТ и ТБ при беге, движение ног в прыжках в высоту способом ножницы | 1 |  |  |
| 88 | Бег на скорость 30, 60 м, игра «Пустое место» | 1 |  |  |
| 89 | Высокий старт и стартовый разгон, Бег 30, 60 м на результат | 1 |  |  |
| 90 | Движение ног в прыжках в высоту способом ножницы, игра «Прыжки по кочкам»  | 1 |  |  |
| 91 | Техника челночного бега 3×10 м, игра «Пустое место» | 1 |  |  |
| 92 | Челночный бег 3×10 м на результат, эстафеты |  |  |  |
| 93 | Шестиминутный бег, метание мяча | 1 |  |  |
| 94 | Метание мяча, игра «Метко в цель» | 1 |  |  |
| 95 | Бег 1500 м без учета времени | 1 |  |  |
| 96 | Подтягивание, наклон туловища вперед на гибкость - учет | 1 |  |  |
| 97 | Бег 1000 м с учетом времени | 1 |  |  |
| 98 | Эстафета по кругу, 4 этапа, с передачей палочки | 1 |  |  |
| 99 | Метание мяча в даль на результат, игра «Конники-спортсмены» | 1 |  |  |
| 100 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |  |  |
| 101 | Эстафеты, закрепление пройденного материала | 1 |  |  |
| 102 | Игры, итоги 4 четверти, итоги года | 1 |  |  |