

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Пересвета»**



**Рабочая программа по физической культуре**

**(базовый уровень)**

**1 «А» класс**

Составитель Горбань Марина Валерьевна  
учитель физической культуры высшая категория

2016 г.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования

### **Личностные**

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

### **Предметные**

#### Ученик научится:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья: планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Метапредметные**

#### **Познавательные**

#### Ученик научится:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческие отношения к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

#### Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам самочувствию и показателям частоты

- сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятия, закаливающие процедуры.

### **Регулятивные**

#### Ученик научится:

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

#### Ученик получит возможность научиться:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.

### **Коммуникативные**

#### Ученик научится:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- способность участвовать в речевом общении;

#### Ученик получит возможность научиться:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- готовность конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- адекватно оценивать собственные поведения и поведения окружающих.

## **Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

История развития физической культуры и первых соревнований

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

«Физическая культура (основные понятия)»

Физическое развитие человека

«Физические упражнения»

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

Характеристика основных физических качеств

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Самостоятельные занятия»

Составление режима дня

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

«Самостоятельные игры и развлечения»

Организация и проведение подвижных игр

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие,

всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятия по профилактики и коррекции нарушения осанки

Комплекс упражнений на развитие физических качеств

Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд); акробатические упражнения (упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост); опорные прыжки (с разбега через гимнастического козла); гимнастические упражнения прикладного характера (прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке)

легкая атлетика: беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением; с изменяющимся направлением движения; из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением); прыжковые упражнения (на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность);

лыжные гонки: передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); подъемы, спуски, повороты (торможение «плугом», подъем «получелочкой», поворот «переступанием»);

баскетбол: (специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола);

волейбол: (подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола);

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

## Тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
<b>Раздел 1. «Легкая атлетика» (16 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
1	Инструктаж Т.Б. построение в колонну, в шеренгу.	«Открытия» нового знания	Изучение строевых упражнений: построение в колонну, в шеренгу. Подвижная игра «По своим местам»	01.09-09.09	
2	Ходьба и бег по кругу	«Открытия» нового знания	Строевые команды «равняйся», «смирно». Повторение построения в шеренгу и колонну. Построение в круг и 2 круга. П.И. «Карлики, великаны»	01.09-09.09	
3	Ходьба строевым шагом. Комплекс ОРУ в кругу на месте.	Урок рефлексии	Строевые упражнения. Разминка на месте. П.И. «Два мороза»	01.09-09.09	
4	Разные виды ходьбы. Тех-ка прыжка в длину с места.	«Открытия» нового знания	Разные виды ходьбы: на пятках, носках, внешней стороне стопы, пригибным шагом, гусиным шагом. П.И. «Волки во рву»	01.09-09.09	
5	Бег с изменением направления. Перестроение в 2 колонны	Урок рефлексии	Удержание дистанции. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «День, ночь»	12.09-16.09	
6	Бег приставными шагами правым и левым боком. Прыжок в длину с места.	Урок рефлексии	Строевые команды. Разминка, направленная на развитие координации. Повторение прыжка в длину с места. Подвижная игра «Бездомный заяц»	12.09-16.09	
7	Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжок в длину с места.	Урок рефлексии	Совершенствовать прыжок в длину с места. Разучивание разминки направленной на развитие координации движений. П.И. «Ловишки»	12.09-16.09	
8	Бег с высоким подниманием колен. Перестроение в 2, 3 колон-	Урок рефлексии	Бег с высоким подниманием колен и др. виды бега повторить. Повторить перестроение в колонны.	19.09-23.09	

	ны		П.И. «День, ночь»		
9	Тестирование прыжка в длину с места.	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину. Подвижная игра « Волк во рву».	19.09-23.09	
10	Бег спиной вперёд. Челночный бег. Бег спиной вперёд	«Открытия» нового знания	Строевые упражнения. Разминка в движении; тех-ка челночного бега; П.И. «Узнай по голосу»	19.09-23.09	
11	Челночный бег. Перестроение в 3 колонны	Урок рефлексии	Повторить перестроение в 3 колонны. П.И. «Кого нет?»	26.09-30.09	
12	Метание мяча в цель. Бег с захлестыванием голени.	«Открытия» нового знания	Разминка в движении. П.И. «Гонка мяча в колонне»	26.09-30.09	
13	Челночный бег. повороты на месте	Урок рефлексии	Удержание дистанции. Повороты на месте «направо», «налево».разминка на месте; совершенствование челночного бега 3*10м с высокого старта; подвижная игра «мы весёлые ребята».	26.09-30.09	
14	Метание малого мяча в цель	Урок рефлексии	Разминка с малыми мячами. метание мяча на точность. Подвижная игра «гонка мяча по кругу», «мяч капитану»	03.10-07.10	
15	Челночный бег тестирование	Урок развивающего контроля	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте.; тестирование челночного бега 3*10 с высокого старта; П.И. «прерванные пятнашки».	03.10-07.10	
16	Тестирование по метанию малого мяча в цель.	Урок развивающего контроля	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. П.И. «гонка мяча в колонне»	03.10-07.10	
<b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры (11 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
17	передача мяча по кругу, 2 мяча по кругу. Ведение мяча на месте.	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра « Осада города».	10.10-14.10	
18	Правила эстафет.	«Открытия» нового знания	Разминка с мячами. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «гонка мяча в колонне».	10.10-14.10	
19	Ведение мяча медленным	Урок рефлексии	Разминка с мячами. Упражне-	10.10-14.10	

	шагом. Передача и ловля мяча в парах снизу.		ния с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».		
20	Бег с перешагиванием через предметы. Ведение мяча шагом	Урок рефлексии	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	17.10-21.10	
21	Преодоление полосы из 5 препятствий. Эстафеты с мячом..	Урок рефлексии	Разминка с закрытыми глазами. Эстафеты с мячами: ведение, броски и ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	17.10-21.10	
22	Передача и ловля мяча в парах двумя руками из-за головы. Эстафеты с мячом .	«Открытия» нового знания	Разминка в виде эстафет с мячами. Подвижные игры по желанию учеников..	17.10-21.10	
23	Передача в парах ударом об пол	«Открытия» нового знания	Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение подвижных игр с мячом по желанию учеников.	24.10-28.10	
24	Ведение мяча шагом	Урок развивающего контроля	Разминка с мячами. Ведение на месте и в движении .	24.10-28.10	
25	Передачи в парах повторить	Урок рефлексии	Разминка в виде эстафет. Повторить передачи мяча в парах. П.И. «перестрелка»	24.10-28.10	
26	Передачи в парах	Урок развивающего контроля	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. П.И. «осада города»	07.11-11.11	
27	Подвижные игры для зала	Урок общеметодологической направленности	Разминка с игровыми упражнениями «запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие	07.11-11.11	
<b>Раздел 3. «Гимнастика» (27 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
28	Инструктаж по Т.Б. построение в колонну, шеренгу.	«Открытия» нового знания	Разминка направленная на развитие гибкости. Повторение построений в колонну и шеренгу. П.И. «салки с хвостиками»	07.11-11.11	
29	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два	14.11-18.11	

			Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка.		
30	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Подвижная игра « Охотник и зайцы».	14.11-18.11	
31	Тестирование виса на время.	Урок развивающего контроля	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра « Охотник и зайцы».	14.11-18.11	
32	Стихотворное сопровождение на уроках	«Открытия» нового знания	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры « Кто быстрее схватит» и « Совушка».	21.11-25.11	
33	Стихотворное сопровождение, как элемент развития координации движений.	Урок общеметодологической направленности	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры « Кто быстрее схватит» и « Совушка».	21.11-25.11	
34	Элементы акробатики – перекаты и группировка.	«Открытия» нового знания	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра « Удочка».	21.11-25.11	
35	Разновидности перекатов.	Урок рефлексии	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра « Удочка».	28.11-02.12	
36	Техника выполнения кувырка вперёд.	Урок рефлексии	Разминка на матах. Перекаты. Кувырки вперёд. Подвижная игра « Удочка».	28.11-02.12	
37	Кувырок вперёд.	«Открытия» нового знания	Разминка на матах. Перекаты. Кувырки вперёд. Подвижная игра «Успей убрать».	28.11-02.12	
38	Стойка на лопатках, « мост».	«Открытия» нового знания	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, « мост». Подвижная игра « Волшебные ёлочки».	05.12-09.12	
39	Стойка на лопатках, « мост»- совершенствование.	Урок рефлексии	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, « мост». Подвижная игра « Волшебные ёлочки».		
40	Элементы акробатики-	«Открытия» нового знания	Разминка на матах с резиновы-	05.12-09.12	

	стойка на голове.		ми кольцами. Кувырок вперёд. Стойка на голове. Игровое упражнение.		
41	Лазанье по гимнастической стенке.	Урок рефлексии	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.	05.12-09.12	
42	Перелазание на гимнастической стенке.	Урок рефлексии	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелазание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперёд. Игровое упражнение.	12.12-16.12	
43	Висы на перекладине.	«Открытия» нового знания	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелазание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра « Удочка».	12.12-16.12	
44	Круговая тренировка. Совершенствование техники перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове.	Урок рефлексии	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелазание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение.	12.12-16.12	
45	Прыжки со скакалкой.	«Открытия» нового знания	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра « Шмель».	19.12-23.12	
46	Прыжки в скакалку.	Урок рефлексии	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра « Шмель».	19.12-23.12	
47	Круговая тренировка. Совершенствование техники прыжков через скакалку.	Урок рефлексии	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра « Береги предмет».	19.12-23.12	
48	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	«Открытия» нового знания	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра « Волк во Рву».	26.12-30.12	
49	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	Урок рефлексии	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра « Волк во Рву».	26.12-30.12	
50	Переворот назад и вперед	«Открытия» нового знания	Разминка со скакалкой. Вис	26.12-30.12	

	на гимнастических кольцах.		углом и вис согнувшись и вис прогнувшись, переворот назад и вперёд на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».		
51	Вращение обруча.	«Открытия» нового знания	Разминка с обручами. . Вис углом и вис согнувшись и вис прогнувшись, переворот назад и вперёд на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	12.01-20.01	
52	Обруч- учимся им управлять.	Урок рефлексии	Разминка с обручами. . Вис углом и вис согнувшись и вис прогнувшись, переворот назад и вперёд на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	12.01-20.01	
53	Круговая тренировка. Упражнения с массажными мячами.	Урок рефлексии	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	12.01-20.01	
54	Подвижные игры.	Урок рефлексии	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	12.01-20.01	
<b>Раздел 4. «Лыжная подготовка» (12 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
55	Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	«Открытия» нового знания	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.	23.01-27.01	
56	Скользкий шаг на лыжах без палок.	«Открытия» нового знания	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок.	23.01-27.01	
57	Повороты переступанием на лыжах без палок.	«Открытия» нового знания	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.	23.01-27.01	
58	Ступающий шаг на лыжах с палками.	«Открытия» нового знания	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг	30.01-03.02	

			без палок; ступающий лыжный шаг с палками.		
59	Скользкий шаг на лыжах с палками.	«Открытия» нового знания	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками.	30.01-03.02	
60	Поворот переступанием на лыжах с палками.	«Открытия» нового знания	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	30.01-03.02	
61	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок.	«Открытия» нового знания	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками. Спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочный».	13.02-17.02	
62	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.	«Открытия» нового знания	Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочкой» на лыжах с палками. Торможение падением.	13.02-17.02	
63	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Урок рефлексии	Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочкой» с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	13.02-17.02	
64	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	«Открытия» нового знания	Скользкий лыжный шаг с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.	20.02-24.02	
65	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Урок рефлексии	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание.	20.02-24.02	
66	Ступающий и скользкий шаг.	Урок развивающего контроля	Ступающий и скользкий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъём на склон «полуёлочкой»; торможение падением.	20.02-24.02	

<b>Раздел 5. Подвижные игры (9 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
67	Техника броска и ловля мяча в парах.	«Открытия» нового знания	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «котел»	27.02-03.03	
68	Совершенствование техники броска и ловли мяча в парах.	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «котел»	27.02-03.03	
69	Техника ведения мяча.	«Открытия» нового знания	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	27.02-03.03	
70	Ведение мяча в движении	Урок рефлексии	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	06.03-10.03	
71	Эстафеты с мячом	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	06.03-10.03	
72	Подвижные игры с мячом.	Урок рефлексии	Разминка с мячом. Подвижная игра «охотники и утки»	06.03-10.03	
73	Подвижные игры	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом. Подвижные игры по желанию учеников.	13.03-17.03	
74	Командная подвижная игра «хвостики»	Урок рефлексии	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «хвостики» и «совушка».	13.03-17.03	
75	Русская народная подвижная игра «горелки»	Урок рефлексии	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «горелки», «игра птиц»	13.03-17.03	
<b>Раздел 6. Гимнастика с элементами акробатики (8 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
76	Техника лазанья по канату.	«Открытия» нового знания	Разминка с гимнастическими палками. Лазание по канату. Подвижная игра «белки в лесу»	20.03-24.03	
77	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Урок развивающего контроля	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	20.03-24.03	
78	Прохождение полосы препятствий .	«Открытия» нового знания	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «белочка-защитница»	20.03-24.03	

79	Тестирование виса на время.	Урок развивающего контроля	Разминка с маленькими мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель».	03.04-07.04	
80	Прохождение усложнённой полосы препятствий.	Урок общеметодологической направленности	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	03.04-07.04	
81	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	Урок развивающего контроля	Разминка направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».	03.04-07.04	
82	Совершенствование техники лазанья по канату.	Урок рефлексии	Разминка с гимнастическими палками. Лазание по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница».	10.04-14.04	
83	Тестирование подъёма туловища за 30 сек.	Урок развивающего контроля	Разминка в движении. Тестирование подъёма туловища за 30 сек. Подвижная игра «лес, болото, озеро»	10.04-14.04	
<b>Раздел 7. Подвижные игры (4 часа на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
84	Броски мяча через волейбольную сетку	«Открытия» нового знания	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «забросай противника мячами»	10.04-14.04	
85	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Урок общеметодологической направленности	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «забросай противника мячами»	17.04-21.04	
86	Подвижная игра «вышибалы через сетку»	Урок рефлексии	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через сетку на точность. Подвижная игра «вышибалы через сетку»	17.04-21.04	
87	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Урок общеметодологической направленности	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через сетку на точность. Подвижная игра «вышибалы через сетку»	17.04-21.04	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика (12 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					

88	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	«Открытия» нового знания	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «бегуны и прыгуны»	24.04-28.04	
89	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега.	Урок рефлексии	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «бегуны и прыгуны»	24.04-28.04	
90	Закрепление техники прыжка в высоту.	Урок рефлексии	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «грибы-шалуны»	24.04-28.04	
91	Бросок набивного мяча от груди.	«Открытия» нового знания	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «вышибалы через сетку».	02.05-05.05	
92	Тестирование бега на 30 м.с высокого старта.	Урок развивающего контроля	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м.с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».	02.05-05.05	
93	Тестирование прыжка в длину с места.	Урок развивающего контроля	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».	02.05-05.05	
94	Техника метания на точность.	«Открытия» нового знания	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	08.05-12.05	
95	Тестирование метания малого мяча на точность.	Урок развивающего контроля	Разминка с мешочками. Техника метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	08.05-12.05	
96	Беговые упражнения	Урок рефлексии	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «колдунчики»	08.05-12.05	
97	Бросок набивного мяча снизу.	«Открытия» нового знания	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «вышибалы через сетку»	15.05-19.05	
98	Тестирование челночного бега 3*10 м	Урок развивающего контроля	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3*10 м. Подвижная игра «бросай далеко, собирай быстрее»	15.05-19.05	

99	Тестирование метания мешочка на дальность	Урок развивающего контроля	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «бросай далеко, собирай быстрее»	15.05-19.05	
ИТОГО	1) уроков «открытия» нового знания; 2) уроков рефлексии; 3) уроков общеметодологической направленности; 4) уроков развивающего контроля.	37 часов 35 часов 9 часов 18 часов			

**СОГЛАСОВАНО:**

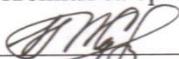
Протокол заседания ШМО

учителей начальных классов

От «30» 08 2016 г. № 1

**СОГЛАСОВАНО:**

Ответственная за организацию УВР в 1-4 классах

 /Журавлева И.Е./

«31» 08 2016 г.

