

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Летуновская средняя» школа**

Директор школы:

«Утверждаю»

Иванова Е.Е.

Приказ № _____ от « 31 » 08 2017 г.



**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
(базовый уровень)
1 класс**

Составитель: Алисова Ольга Николаевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2017 – 2018 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса на 2017-2018 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы доктора педагогических наук В.И.Ляха

В основной образовательной программе начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение физической культуры отводится 99 часов (3 часа в неделю, 33 рабочих недели, что соответствует годовому календарному графику школы на 2016-2017 учебный год с учетом каникулярных и праздничных дней).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

К концу изучения первого класса **выпускник научится:**

Знание о физической культуре

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Выпускник научиться:

- Рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
- Выполнять правила по технике безопасности во время занятий.
- Определять понятия и термины физической культуры и применять их в процессе занятий физическими упражнениями со своими сверстниками
- Правильно подбирать обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий
- Правильно оценивать и контролировать свое самочувствие
- **Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Выпускник получит возможность научиться:

- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
- Правильно выполнять правила личной гигиены
- Правилам проведения закаливающих процедур

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научиться:

- Самостоятельно составлять режим дня
- Составлять комплекс утренней зарядки, физкультминутки
- Организовывать и проводить подвижные игры

Выпускник получит возможность научиться:

- Оформлять дневник самоконтроля по уровню физического состояния
- Измерять частоту сердечных сокращений о время выполнения физических упражнений

Физическое совершенствование**Выпускник научиться:**

- Комплекс физических упражнений
- Выполнять акробатические комбинации
- Выполнять гимнастические комбинации
- Выполнять акробатические упражнения
- Выполнять опорный прыжок
- Выполнять упражнения в лазанья и перелазания
- Выполнять беговые упражнения
- Выполнять прыжковые упражнения
- Выполнять броски на дальность разными способами
- Выполнять метание в вертикальную цель и на дальность
- Выполнять передвижения на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-баскетбол, мини-футбол, мини-волейбол, мини-гандбол.
- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.
-

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Раздел	1 класс
Теория	4
Легкая атлетика	21
Гимнастика	18
Лыжная подготовка	18
Подвижные и спортивные игры	38
Всего часов за год	99

2.Содержание учебного предмета 1 класс –99 часов

Знания о физической культуре4ч

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. 18ч Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: 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.

Лёгкая атлетика 21ч. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки 18 ч. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры 38ч. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2015).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать 5ч	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении

Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на

	вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества. Вещества которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи,

	с помощью тестового задания «Проверь себя»
Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт- паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровья - сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств) скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в

различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Легкая атлетика 21ч Бег, ходьба, прыжки, метание 2 классы Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением — 3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5 м, 3 х Юм, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный,	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
---	---

стояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в
---	---

слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; много скоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель	процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
--	--

(1,5х1, 5м) с расстояния 4— 5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1, 5м) с расстояния 5— 6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их
Гимнастика 18часов Бодрость, грация, координация Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд;	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических

стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.

Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
--	--

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.
---	---

Подвижные игры 38 часов Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч корзину», «Попади в обруч».	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
---	---

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения программ	Фактические сроки прохождения программы
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
1.	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры . .	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	05.09	
Легкая атлетика – 12 ч.				
2.	Урок – путешествие Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Различают разные виды ходьбы. Осваивают ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	06.09	
3.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Описывают сочетание различных видов ходьбы. Осваивают умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	07.09	
4.	Спортивный марафон. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных качеств.	Различают разные виды бега, направление во время бега, оценивают свое состояние.	12 .09	
5.	<i>Тестирование бега на 30метров</i>	Взаимодействуют в игровой деятельности. Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	13.09	
6.	Спортивный марафон. Бег по	Осваивают высокий старт,	14.09	

	размеченным участкам дорожки.	умение стартовать по сигналу учителя. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
7.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	19.09	
8.	Совершенствование навыков бега. Олимпийские игры	Используют навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	20.09	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
9.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок	Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Используют знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составляют индивидуальный режим дня. Соблюдают личную гигиену.	21.09	
10.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	Включают умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	26.09	
11.	Тестирование метания	Осваивают правила	27 .09	

	мешочка на дальность	выполнения. ТБ при метании.		
12.	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин . Подвижная игра «Невод».	Применяют умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	28.09	
13.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай».	Демонстрируют полученные навыки в течение первой четверти.	03.10	
14.	Прыжок в длину с места Развитие прыжковых качеств.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.	04.10	
15.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	Используют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. (разучивание игры «Пятнашки»). Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	05.10	
16.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей		10.10	
17.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках		11.10	
18.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность		12.10-	
19.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).		17.10	
20.	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Используют подвижные игры для отдыха игровые ситуации. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности,	18.10	
21.	Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».		19.10	
22.	Ведение и передача баскетбольного мяча.		24.10	

	Подвижная игра «Круговая охота».	Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
23.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		25.10	
24.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.		26.10	
25.	Подвижная игра «Не давай мяча водящему».		31.10	
26.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач	01.11	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
27.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».	Описывают технику упражнений	14.11	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
28.	. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	Пересказывают тексты по истории физической культуры Раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	15 .11	
Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.				
29.	Строевые команды. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	16.11	
30.	Группировка, перекаты в	Осваивают универсальные	21.11	

	группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях	умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывают технику разучиваемых упражнений		
31.	Кувырок вперед в упор присев . Подвижная игра «Тройка».	Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	22.11	
32.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	23.11	
33.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. .	28.11	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
34.	Урок – викторина Основные способы передвижения.	Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	29.11	
35.	Подвижная игра « Пройди бесшумно».	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	30.12	

36.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники -спортсмены».	Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	05..12	
37.	Урок – соревнование Лазание по гимнастической скамейке.	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке	06.12	
38.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Осваивают технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	07.12	
39.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания .	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. . Соблюдают правила техники безопасности.	14.12	
40.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Учатся выполнять акробатические комбинации.	15.12	
41.	Упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Учатся составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	12.12	
42.	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений.).	13.12	
43.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Кузнечики». Развитие		14.12	

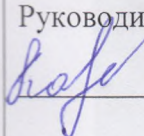
	силовых качеств			
44.	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	19.12	
45.	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»		20.12	
46.	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».		21 .12	
47.	Вращение обруча		26.12	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
48.	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	Характеризуют показатели физического развития, физической подготовки.	27 .12	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
49.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Дыхание при ходьбе.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивают способы самоконтроля.	28.12	
Лыжная подготовка – 20 ч.				
50.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	16 .01	
51.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок		17 .01	
52.	Разучивание скользящего шага.		18.01	
53.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		23.01	
54.	Передвижение скользящим шагом.	Осваивают универсальное умение передвижения на лыжах.	24.01	

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
55.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Пересказывают тексты по истории физической культуры.	25.01	
56.	Передвижение скользящим шагом.	Описывают технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Описывают технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Применяют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Применяют технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Правильно выбирают одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	30. 01	
57.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».		31.01	
58.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом		06.02	
59.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом		07.02	
60.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		08.02	
61.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.		13.02	
62.	Скользящий шаг на лыжах		14.02	
63.	Скользящий шаг на лыжах Игра «По местам».		15.02	
64.	Повороты переступанием на лыжах с палками. Игра «День и ночь».		27.02	
65.	Скользящий шаг на лыжах		28.02	
66.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Выполняют разученный	06.03	
67.	Спуск с небольшого склона.		07.03	

	Подъем лесенкой.	способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
68.	Скользкий шаг на лыжах с палками. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		02. 03	
69.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		07 .03	
70.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		08.03	
Подвижные игры – 4 ч.				
71.	Лазанье по канату	Проявляют выносливость выполняют разминку с гимнастическими предметами .	09.03	
72.	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Узнают способы лазанья по канату,играют подвижные игры	14.03	
73.	Прохождение полосы препятствий		15.03	
74.	Преодоление полосы препятствий		16.03	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
75.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. .	Учатся понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивают приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. .	20.03	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
76.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Пересказывают тексты по истории физической культуры.	21.03	
Легкая атлетика – 12 ч.				
77.	Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишка».	Осваивают технику бега различными способами. ТБ во время прыжка в длину.	23.03	
78.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.		04.04	

79.	Прыжки в длину с разбега.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	05.04	
80.	Прыжки в длину с разбега.		06.04	
81.	Бег. Метание на дальность.	Выполняют самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	11.04	
82.	Бег. Метание на дальность.	Выполняют самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	12.04	.
83.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Выполняют самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	13.04	
84.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».		18.04	
85.	Прыжок в высоту.		19.04	
86.	Прыжок в высоту. Челночный бег.		20.04	
87.	Кроссовая подготовка.		25.04	
88.	Кроссовая подготовка.		26.04	
89.	Кроссовая подготовка.		27.04	
Подвижные игры – 9 ч.				
90.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	Объясняют пользу подвижных игр. Используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	03 .05	
91.	Игра «Третий лишний». . Развитие выносливости.		04.05	
92.	Эстафеты.. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		10.05	

93.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Распределяться на команды с помощью считалочек.	11 .05	
94.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		16 .05	
95.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		17 .05	
96.	Контрольные упражнения бег, прыжки.		18.05	
97.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		22 .05	
98.	Эстафеты. Развитие координации.		23 .05	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
99.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Соблюдают правила поведения при купании в открытых водоемах.	24.05	

«Согласовано»		«Согласовано»	
Руководитель РМО  Л.П.Комарова		Заместитель директора школы по УВР  О.Б.Сидорова	
Протокол № 1 « 29 » августа 2017 г.		« 30 » августа 2017 г.	
от			



Принято, пронумеровано и скреплено
на 28 листах.
Директор МБОУ «Лутновская средняя школа»:
Е.Е.Иванова