****

 Рабочая программа по физической культуре для 1 класса на 2016 - 20 17учебный 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

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

**Знание о физической культуре**

**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

**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.

**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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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 изменяюшимся 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 гонки18 ч. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры38ч. 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, 2014).

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| ***Что надо знать5ч*** |
| 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 Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении 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 чувствРоль 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 гигиенаПравила 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» |
| ЗакаливаниеУкрепление 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 системаМестонахождение 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 физкультурной 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 дыханияРоль 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 режимПитьевой 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 здоровье ­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 |
| СамоконтрольПонятие 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 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 | 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 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 21чБег, ходьба, прыжки, метание 1— 2 классыОвладение 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 3x5 м, З х Юм, эстафеты с бегом на скорость.Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.Совершенствование бега, развитиекоординационных и скоростных способностей.­Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. На однойи на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длинус 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 (высота30— 40см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. На однойи на двух ногах на месте с поворотомна 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 местаи с небольшого разбега, с доставаниемподвешенных 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. Метаниемалого мяча с места на дальность, изположения стоя грудью в направленииметания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель(2х2м) с расстояния 3—4 м. Бросокнабивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положениястоя ноги на ширине плеч, грудьюв направлении метания; на дальность.Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направленииметания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2х2м) с расстояния4—5 м, на дальность отскока от полаи от стены. Бросок набивного мяча(0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудьюв 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 идвух ногах. Прыжки через небольшие(высотой 40см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 100см)препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметовна дальность и в цель (правой и левойрукой). Овладение знаниями. Понятия: эста­фета, команды «старт», «финиш»;темп, длительность бега, влияние бегана состояние здоровья, элементарныесведения о правилах соревнованийв беге, прыжках и метаниях, техникабезопасности на занятиях. Освоение навыков ходьбы и развитиекоординационных 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. Сочетаниеразличных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением3—4 препятствий по разметкам.Освоение навыков бега, развитие ско­ростных и координационных способ­ностей. Обучение тем же элементамтехники ходьбы, как в 1—2 классах.Обычный бег с изменением длиныи частоты шагов, с высоким подни­манием бедра, приставными шагамиправым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. Совершенствование навыков бега иразвитие выносливости. Равномер­ный, медленный, до 5— 8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км.Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей. Бег в коридоре 30— 40см 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 — 30м), «Встречная эстафета» (рассто­яние 10— 20м). 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 — 50см; с высоты до 60см; 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 — 110см в полосу призем­ления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность при­земления); с высоты до 70см 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 положениястоя грудью в направлении метания,левая (правая) нога впереди на даль­ность и заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель(1,5x1, 5м) с расстояния 4— 5м. Бро­сок набивного мяча (1кг) из положе­ния стоя грудью в направлении ме­тания двумя руками от груди, из-заголовы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное рас­стояние. Метание теннисного мячас места, из положения стоя бокомв направлении метания, на точность,дальность, заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель(1,5x1, 5м) с расстояния 5— 6м. Бросокнабивного 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) | 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. 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 фор-мы занятий по физической культуре.Применяют прыжковые упражнения для развитияскоростно-силовых и координационных способно­стей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развиваютскоростно-силовые и координационные способно­сти.Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют иустраняют 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 иметаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.Применяют вариативные упражнения в ходьбе дляразвития координационных способностей.Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками и родителямив процессе совместных пеших прогулок.Включают упражнения в ходьбе в различные формызанятий по физической культуре.Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют иустраняют 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 ее самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в 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 дляразвития координационных, скоростно-силовых спо­собностей, контролируют физическую нагрузку почастоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правилабезопасности.Включают метательные упражнения в различныеформы 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 18часовБодрость, грация, координация Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки,значение напряжения и расслаблениямышц, 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; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги пе­рекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ипрямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе 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 гимнастическойстенке 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 стенкес 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. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.Описывают состав и содержание общеразвивающихупражнений 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 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 разученныхОписывают 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 гимнастическойскамейке 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 упражненийи развитие координационных способ­ностей. Шаг с прискоком; пристав­ные шаги; шаг галопа в сторону. Стой­ка на двух и одной ноге с закрытымиглазами; на бревне (высота 60см) наодной и двух ногах; ходьба по рейкегимнастической скамейки и по брев­ну; перешагивание через набивныемячи и их переноска; повороты кру­гом стоя и при ходьбе на носках и нарейке 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 колонныпо одному в колонну по два, из однойшеренги в две; передвижение в колон­не по одному на указанные ориенти­ры; команда «На два (четыре) шага ра­зомкнись!».Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационныхспособностей, силыи гибкости, а также правильнойосанки. Основные положения и дви­жения рук, ног, туловища, выполняе­мые на месте и в движении. Сочетаниедвижений ног, туловища с одноимён­ными и разноимёнными движениямирук. Комбинации (комплексы) обще­развивающих упражнений различнойкоординационной сложности.Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягиваниев висе, поднимание ног в висе.Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. 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 расчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Коман­ды «Становись!», «Равняйсь!», «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 четырев движении с поворотом.Самостоятельные занятия. Вы­полнение освоенных общеразвиваю­щих упражнений с предметами и безпредметов, упражнений на снарядах,акробатических упражнений на рав­новесие, танцевальных упражнений. | Описывают технику танцевальных упражнений и со­ставляют комбинации из их числа.Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правилабезопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новыхтанцевальных упражнений.Различают строевые команды.Точно выполняют строевые приемы.Описывают состав и содержание общеразвивающихупражнений без предметов и составляют комбинации из числаразученных упражнений.Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.Описывают состав и содержание акробатическихупражнений с предметами и составляют комбинациииз числа разученных 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 нагимнастической 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 основании новых танцевальных упражнений.Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности. |
|  Подвижные игры38часовНазвания и правила игр, инвентарь,оборудование, организация, правилаповедения и безопасности. Закрепление и совершенствованиенавыков бега, развитие скоростныхспособностей, способности к ори­ентированию в пространстве. Под­вижные игры «К своим флажкам»,«Два мороза», «Пятнашки».Закрепление и совершенствованиенавыков в прыжках, развитие ско­ростно-силовых способностей, ориен­тирование в пространстве. Подвиж­ные игры «Прыгающие воробушки»,«Зайцы в огороде», «Лисы и куры».Закрепление и совершенствованиеметаний 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 иведение мяча индивидуально, в парах,стоя на месте и в шаге. Ловля и пере­дача мяча в движении. Броски в цель(кольцо, щит, мишень, обруч). Ведениемяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом).Закрепление и совершенствованиедержания, ловли, передачи, броска иведения мяча и развитие способно­стей к дифференцированию параме­тров движений, реакции, ориенти­рованию в пространстве. Подвижныеигры «Играй, играй, мяч не теряй»,«Мяч водящему», «У кого меньше мя­чей», «Школа мяча», «Мяч корзину»,«Попади в обруч».  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правилабезопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.Описывают технику игровых действий и приёмов,осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняюттипичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.Используют действия данных подвижных игр дляразвития координационных икондиционных способностей.Применяют правила подбораодежды для занятий наоткрытом воздухе.Используют подвижные игрыдля активного отдыха.Применяют правила подбораодежды для занятий наоткрытом 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. |  06.09 |  |
| 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. |  07.09 |  |
| 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. |  08.09 |  |
| 4. | Спортивный марафон.  Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных качеств. | Различают разные виды бега, направление во время бега, оценивают свое состояние. | 13 .09 |  |
| 5. |  Тестирование бега на 30метров  |  Взаимодействуют в игровой деятельности. Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений. | 14.09 |  |
| 6. | Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки.  | Осваивают высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | 15.09 |  |
| 7. | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».  | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. |  20.09 |  |
| 8. |  «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин».  |  Используют навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | 21.09 |  |
| 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. | 22.09 |  |
| 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 |  27.09 |  |
| 11. | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.  | Осваивают правила выполнения. ТБ при метании набивного мяча. | 28.09 |  |
| 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. | 29.09 |  |
| 13. | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай».  |  Демонстрируют полученные навыки в течение первой четверти. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. | 04 .10 |  |
| 14. | Прыжок в длину с места Развитие прыжковых качеств. |  05.10   |  |
| 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. Используют подвижные игры для отдыха игровые ситуации.Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности,  Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности. |  06.10   |  |
| 16. | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей  |  11.10  |  |
| 17. | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках  |  12.10  |  |
| 18. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность  |  13.10-  |  |
| 19. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность игра «Точный расчет» . |  18 .10  |  |
| 20. | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | 19.10 |  |
| 21. | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».  | 20.10  |  |
| 22. | Ведение и  передача баскетбольного мяча.Подвижная игра «Круговая охота». |  25.10 |  |
| 23. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 26.10 |  |
| 24. | Подвижные игры с баскетбольным мячом.  | 27.10 |  |
| 25. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». |  08.11  |  |
| 26. | Спортивный марафон «Внимание, на старт».Игра «Капитаны». | Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач | 09.11 |  |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 27. |  . Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.  |  Описывают технику упражнений  | 10.11 |  |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 28. | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».  | 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 группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях».  | Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывают технику разучиваемых упражнений  | 17.11 |  |
| 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 т 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. . |  24.11 |  |
| 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). | 30.11 |  |
| 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. | 01.12  |  |
| 37. | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.   | Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способамивыносливости 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. прыжка. | 07.12 |  |
| 39. |  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания .   | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. . Соблюдают правила техники безопасности. | 08.12 |  |
| 40. | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». |  Учатся выполнять акробатические комбинации.  |  13.12 |  |
| 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 | 14.12 |  |
| 42. | Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. ). | 15.12 |  |
| 43. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств |  20.12 |  |
| 44. | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». |  Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | 21.12 |  |
| 45. | Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» | 22.12 |  |
| 46. | Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». | 27 .12  |  |
| 47. | Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами».  |  28.12 |  |
| 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. |  29 .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.  |  11.01  |  |
| Лыжная подготовка – 20 ч. |
| 50. | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивают универсальное умение передвижения на лыжах. | 12 .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. |  19.01 |  |
| 54. | Передвижение скользящим шагом. |  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 склоновДемонстрировать 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. |  26. 01 |  |
| 57. | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». |  31.01 |  |
| 58. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом  |  01.02 |  |
| 59. |  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом  |  02.02 |  |
| 60. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |  07.02 |  |
| 61. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.  |  08.02 |  |
| 62. | Попеременно двухшажный ход.  |  09.02 |  |
| 63. | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». |  21.02 |  |
| 64. | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». |  22.02 |  |
| 65. | Попеременно двухшажный ход. |  23.02 |  |
| 66. | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.Игра «Кто дольше про­катится». |  28.02 |  |
| 67. | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  |  Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности..  | 01.03  |  |
| 68. | Попеременно двухшажный ход 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. | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. |  09.03 |  |
| 72. | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». | Варьируют способы передвижения на лыжах  |  14.03 |  |
| 73. | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». |  15.03 |  |
| 74. | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». |  16.03 |  |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 75. | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | Учатся понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивают приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. . |  21.03 |  |
| 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.  |  22.03  |  |
| Легкая атлетика – 12 ч. |
| 77. | Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишка».  | Осваивают технику бега различными способами. ТБ во время прыжка в длину. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча |  23.03 |  |
| 78. | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. |  04.04 |  |
| 79. | Прыжки в длину с разбега. |  05.04 |  |
| 80. | Прыжки в длину с разбега. |  06.04 |  |
| 81. | Бег. Метание на дальность. |  |  11.04 |  |
| 82. | Бег. Метание на дальность. |  |  12.04 | . |
| 83. | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | Учатся выполнять 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.Распределяться на команды с помощью считалочек. | 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. |  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. | 23 .05 |  |
| 98. | Эстафеты. Развитие координации.  | 24 .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. |  25.05  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  **«Согласовано»**Руководитель РМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.П.Комарова Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | **«Согласовано»**Заместитель директора школы по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Б.Сидорова «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г .  |