# Рабочая программа по физической культуре

# на 2017-2018 учебный год

**Предмет**:физическая культура. 1 класс.

**Учитель: Шеховцова Т.А.**

**Система обучения:** традиционная.

**Программа:** Планета Знаний. Музыка. Т.И.Бакланова. Традиционная система. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2011г.

**Количество часов в неделю по программе 3**

**Количество часов в неделю по учебному плану 3**

**Количество часов в год 99**

# Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре

**Нормативная и правовая база:**

* Закон Российской Федерации «Об образовании»
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования ( утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009г., регистрационный номер 17785) с изменениями ( утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный номер 19707);
* СанПиН 2.4.2.2821-10 « санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993)
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утвеждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Миюсте России 2 февраля 2011г., регистрационный номер 19676)
* Приказ комитета образования ЕАО № 331 о 2012 г. « Об утверждении регионального базисного плана на 2012-2013 учебный год для общеобразовательных учреждений ЕАО»
* Приказ № 121 «Об утверждении рабочих программ от 31.08.2012 г»

Программа направлена на реализацию **цели**  - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

***Оздоровительная задача***

• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, ин-•-.актуальное, эмоциональное, социальное), **о** физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
2. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***Образовательная задача***

1. Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
2. Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
3. Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
4. Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

***Воспитательная задача***

1. Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
2. Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;

Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Общая характеристика программы**

В программе Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативно­го компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**Структура программы**

**Основы знаний о физической культуре**

***История*** возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и на­выками. ***Понятия*** «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здо­ровья человека. Основные способы передвижений человека. ***Правила*** поведения на уроках физической культуры. ***Сведе­ния*** о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. ***Характеристика*** основных физических качеств. ***Подвиж­ные*** и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года) *Самостоятельные занятия.*** Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простей­ших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**

***Организующие команды и приёмы:*** строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размы­кание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выпол­нение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба:*** свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

***Бег:*** медленный равномерный, бег с ускорением, челноч­ный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исход­ных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

***Прыжки:*** на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную непо­движную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

***Метание малого мяча*** в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

***Броски:*** набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Акробатические упражнения:*** группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:*** лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание че­рез гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамей­ке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (пристав­ной, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка**

***Организующие команды и приёмы:*** Переноска лыж и па­лок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. ***Спосо­бы передвижений на лыжах:*** ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. ***Повороты*** переступанием на месте. ***Спуск*** в основной стойке. ***Подъём*** ступающим и скользя­щим шагом. ***Торможение*** палками и падением.

**Подвижные игры**

***На материале лёгкой атлетики:*** «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, воро­ны », « Планеты », « Третий лишний ».

***На материале гимнастики с основами акробатики:*** «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

***На материале лыжной подготовки:*** «Воротца», «Букси­ры», «Кто дальше?».

***На материале спортивных игр:*** выполнение заданий с элементами спортивных игр.

***Национальные игры:*** русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», да­гестанская народная игра «Подними платок».

 **Требование к результатам**

 ***Личностные*** результаты: научатся: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

могут быть сформированы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

 ***Метапредметные*** результаты: научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

задавать вопросы с целью получения нужной информации; учитывать мнение партнёра, аргументировано критиковать допущенные ошибки, обосновывать своё решение; выполнять свою часть обязанностей в ходе групповой работы, учитывая общий план действий и конечную цель; задавать вопросы с целью планирования хода решения задачи, формулирования познавательных целей в ходе проектной деятельности.

 ***Предметные*** результаты: дети научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока**  | **Кол-во****часов** | **Тип****урока** |  **Элементы содержания** | **Требования к уровню** **подготовки учащихся** | **Вид****контроля** | **УУД** | **Дата проведения** |
| **План.** | **Факт** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***1 четверть –* 24ч** |  |
| Знания о физической культуре(4ч.) |  |
| 1. | Правила по ТБ на уроках. Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.  | 1 |  | Знакомство с понятием «физическая культура» | Уметь:- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.-определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Текущий | Определять влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие.Изучить правила поведения на уроках.Выполнять построения в шеренгу и колонну.Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной активности: получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.Выявлять различия в основных способах передвижения человека.Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. |  |  |
| 2. | Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.  | 1 |  | Формирование представлений о возникновении первых соревнований. | Знать:- возникновение первых соревнованийУметь:- понимать значение физической культуры в жизни человека. | Текущий |  |  |
| 3. | Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.  | 1 |  | Формирование представлений об основных способах передвижения. | Уметь: - правильно передвигаться  | Текущий |  |  |
| 4. | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).  | 1 |  | Формирование физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | Уметь: - выполнять упражнения, развивающие силу, быстроту, выносливость. | Текущий |  |  |
|  |
| 5. | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. .  | 1 |  | Учить моделировать сочетание различных видов ходьбы | Знать:- различные виды ходьбыУметь-ходить под счёт | Текущий | Различать разные виды ходьбы.Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунокМоделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояниеНаучиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений.Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражненийдыхательной гимнастикиОсваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанцииОсваивать техника выполнения бега с ускорением. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега. |  |  |
| 6. | Сочетание различных видов ходьбы.  | 1 |  | Формирование умений правильного положения рук и длину шага при ходьбе | Уметь:- использовать положение рук и длину шага во время ходьбы | Текущий**Стартовый контроль:** **бег 30 м.** |  |  |
| 7. | Бег и его разновид­ности. Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.  | 1 |  | Формирование представлений о различных видах бега | Уметь:- различать разные виды бега,- менять направление во время бега | Текущий |  |  |
| 8. | Бег с преодолением препятствий.  | 1 |  | Формирование представлений о беге с преодолением препятствий | Знать:- понятие «бег с преодолением препятствий»- правила бега с преодолением препятствийУметь:- бегать с высокого старта - бегать, преодолевая препятствия | Текущий**Стартовый контроль: прыжок в длину с места** |  |  |
| 9. | Бег по размеченным участкам дорожки.  | 1 |  | Формирование представлений о беге по размеченной дорожке | Знать:- правила бега по размеченным дорожкамУметь:- применять правила при беге | Текущий |  |  |
| 10. | Челночный бег.  | 1 |  | Формирование первоначальных представлений о челночном беге  | Знать:- понятие «челночный бег»- правила челночного бегаУметь:- применять правила на практике | Текущий**Стартовый контроль: подтягивание.** |  |  |
| 11. | Эстафетный бег. Медленный бег до 3 мин.  | 1 |  | Закрепление представлений о различных видах бега. | Знать:- понятие «эстафетный бег»Уметь:- правильно бегать и чередовать бег с ходьбой | Текущий |  |  |
| 12. | Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Стартовый контроль: 6-минутный бег. | 1 |  | Формирование умения бегать по слабопересечённой местности | Уметь:- бегать по слабопересечённой местности | Текущий |  |  |
| 13. | Бег с ускорением.  | 1 |  | Формирование умения выполнять разнообразные способы передвижения бегом  | Знать: - понятие «бег с ускорением"Уметь**:**- бегать с ускорением | Текущий |  |  |
| 14. | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90º, с продвижением вперед.  | 1 |  | Формирование умения выполнять прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90º, с продвижением вперед. | Уметь:- прыгать на одной и двух ногах с поворотом на 90º, с продвижением вперед | Текущий | Осваивать различные виды прыжков, правила их  выполнения. Развитие прыгучести.Описывать технику выполнения прыжков.Осваивать выполнение прыжка в длину с места. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.Описывать технику выполнения.Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанциюОсвоить технику выполнения высокого старта. Продемонстрировать скоростно-силовые способности.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.Продемонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива.Освоить технику выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.  |  |  |
| 15. | Прыжки в длину с места.  | 1 |  | Знакомство с понятием «прыжок в длину с места». | Знать:- понятие «прыжок в длину с места»Уметь:- прыгать в длину с места | Индивидуальный**Стартовый контроль:** **челночный бег 3х10 м.** |  |  |
| 16. | Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. . | 1 |  | Знакомство с понятием «прыжок в длину с разбегаприземлением на обе ноги» | Знать:- понятие «прыжки в длину с разбега»Уметь:- правильно выполнять прыжок | Индивидуальный |  |  |
| 17. | .Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. Короткая дистанция. Бег на скорость  | 1 |  | Формирование умения выполнять бег на скорость на короткие дистанции. | Знать:- понятие «бег на скорость».Уметь:- проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на данную дистанцию | Индивидуальный |  |  |
| 18. | Высокий старт с последующим ускорением  | 1 |  | Формирование умения выполнять бег с высокого старта с последующим ускорением. | Знать:- понятие «бег с высокого старта».Уметь:- проявлять качества силы и выносливости при выполнении контрольного норматива | Индивидуальный**Сдача контрольного норматива** **на скоростно-силовые способности** (прыжок в длину с места). |  |  |
| 19. | Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель». | 1 |  | Формирование умения демонстрировать выносливость при выполнении бега. |  Уметь:- бегать на выносливость | Текущий |  |  |
| 20. | Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).  | 1 |  | Проверить знания и умения полученные на уроках по теме «Бег» | Уметь:- демонстрировать выносливость при беге на короткие дистанции | Групповой |  |  |
| 21. | Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.  | 1 |  | Проверить умения контрольного норматива на выносливость | Уметь:- демонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива | Текущий**Сдача контрольного норматива на выносливость** (6-ти минутный бег). |  |  |
| 22. |  | 1 |  | Проверить на выносливость. | Уметь:- демонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива | Посменный**Эстафеты с бегом на скорость.** | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |  |
| 23. | Урок – соревнование «Мы спортивные ребята». | 1 |  | Проверить знания и умения по темам «Ходьба, бег, прыжки» | Уметь:- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Групповой |  |  |
| 24. | Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». | 1 |  | Проверить знания и умения по темам «Ходьба, бег, прыжки» | Уметь:- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Поточный**Контроль: наклон вперед из положения сидя.** |  |  |
|  |
| 25. | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. История развития гимнастики.Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». | 1 |  | Формирование первоначальных представлений о истории развития гимнастики, о строевых командах. | Знать:- строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».Уметь:- выполнять упражнения по строевой подготовке  | Текущий | Иметь представление об истории развития гимнастики. Участвовать в беседе.Соблюдать правила поведения на уроке гимнастики. Следовать инструкциям учителя.Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.Различать хорошую и плохую осанку. Участвовать в беседе о правильной осанке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Разучить и выполнять упражнения на координацию движений.Составлять самостоятельно режим дня.Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.Применять навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. Участвовать в беседе о гигиене.Работать с информацией о спортивных видах гимнастики.Осваивать технику выполнения: кувырка вперед в упор присев, гимнастического моста из положения лежа на спине, стойки на лопатках,упражнений на гимнастической скамейке, стенке,перелезания через гимнастического козла,перелезания через гимнастического коня.Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении данных упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении данных упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах в группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.Освоить различные виды шагов танцевального характера.Продемонстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направленииОсвоить упражнения с гимнастической палкой.Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную, вертикальную цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм. Проявлять качества силы, координации и выносливости.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения «Веселых стартов». |  |  |
| 26 | Осанка человека. Подвижная игра «Запрещённое движение». | 1 |  | Дать представление о правильнойосанке человека. | Знать:- отличия хорошей и плохой осанки.Уметь:- правильно ходить | Текущий |  |  |
| 27. | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.  | 1 |  | Формирование первоначальных представлений о группировке, перекатах в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | Знать:- понятия «группировка», «перекаты»Уметь:- группироваться и выполнять перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | Индивидуальный |  |  |
| 28. | Режим дня школьника. Кувырок вперед в упор присев.  | 1 |  | Формирование первоначальных представлений о режиме дня школьника, о технике выполнения: кувырка вперед в упор присев. | Уметь:- выполнять кувырок вперед в упор присев. | Индивидуальный |  |  |
| 29. | Спортивные виды гимнастики Гимнастический мост из положения лежа на спине.  | 1 |  | Формирование первоначальных представлений о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная,акробатическая, командная).технике выполнения: гимнастического моста из положения лежа на спине. | Знать:-Уметь:- выполнять гимнастический мост из положения лежа на спине.. | Индивидуальный |  |  |
| 30. | Физкультурные минутки Стойка на лопатках.  | 1 |  | Формирование первоначальных представлений о физкультурных минутках, о технике выполнения: стойки на лопатках. | Уметь:- выполнять стойку на лопатках | Индивидуальный |  |  |
| 31. | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º.  | 1 |  | Формирование первоначальных представлений о технике ходьбы по гимнастической скамейке, повороты на 90º. | Знать: - понятие «стойка на носках на одной ноге»Уметь:- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на 90º. | Индивидуальный |  |  |
| 32. | Утренняя гимнастика Передвижения по гимнастической стенке. Метание в вертикаль­ную цель.  | 1 |  | Познакомить с пользой утренней гимнастики.Формирование представлений о технике передвижения по гимнастической стенке. | Уметь: - правильно передвигаться по гимнастической стенке,- метать в вертикальную цель | Групповой |  |  |
| 33. | Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.  | 1 |  | Формирование представлений о технике лазания по гимнастической скамейке | Уметь:- выполнять гимнастические упражнения на скамейке. | Групповой |  |  |
| 34. | Перелезание через гимнастического коня. Метание в горизонтальную цель.  | 1 |  | Формирование умений перелезания через гимнастического коня | Знать:- понятие «спортивный конь».Уметь:- выполнять перелезание через коня,- выполнять метание в горизонтальную цель | Индивидуальный |  |  |
| 35. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.  | 1 |  | Закрепление знании и выработка умений при преодолении полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | Уметь:- проявлять качества силы, координации и выносливости при преодолении полосы препятствий | Текущий |  |  |
| 36. | Как правильно ухаживать за своим телом. Акробатические комбинации.  | 1 |  | Формирование представления о личной гигиенешкольника.Закрепление знании и выработка умений при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | Уметь:- правильно ухаживать за своим телом,- правильно выполнять акробатические упражнения и комбинаций. | Групповой |  |  |
| 37. | Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. | 1 |  | Формирование умений выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направлении | Уметь:- выполнять шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. | Текущий |  |  |
| 38. | Общеразвивающие  упражнения с гимнастической палкой.  | 1 |  | Формирование умений выполнять упражнения с гимнастической палкой | Знать:- понятие «гимнастическая палка».Уметь:- выполнять упражнения с гимнастической палкой | Текущий |  |  |
| 39. | Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.  | 1 |  | Закрепление знаний при выполнении общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки | Уметь:- самостоятельно выполнять упражнения на формирование правильной осанки | Текущий |  |  |
| 40. | Эстафета «Веселые старты».  | 1 |  | Обобщение и закрепление знаний при проведении соревнований | Уметь:- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения «Веселых стартов». | Групповой |  |  |
| 41. | Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.. | 1 |  | Закрепление и совершенствование умений бегать при игре. | Уметь:- выполнять беговые упражнения | Текущий | Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Проявлять выносливость, качества силы, быстроты и координации при выполнении бега, бросков, быстроту и ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать технику прыжковых упражненийСоблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. |  |  |
| 42. | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. | 1 |  | Закрепление и совершенствование умений развивать скоростные способности при игре | Уметь:- проявлять выносливость, быстроту при выполнении бега. | Текущий |  |  |
| 43. | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках  | 1 |  | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках при игре | Уметь:- выполнять прыжковые упражнения | Текущий |  |  |
| 44. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | 1 |  | Закрепление и совершенствование умений метать на дальность и точность при игре | Уметь:- выполнять метание на дальность и точность | Текущий |  |  |
| 45. | Упражнения на внимание.  | 1 |  | Формирование умений проявлять координацию при выполнении упражнений. | Уметь:- проявлять внимание при выполнении подвижных игр. | Текущий |  |  |
| 46. | Упражнения на ловкость и координацию.  | 1 |  | Учить различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. | Уметь:- проявлять ловкость и координацию при выполнении подвижных игр. | Текущий |  |  |
| 47. | Ведение и остановка  мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 |  | Формирование знаний о ведении и остановки  мяча. | Уметь:- правильно вести и по команде остановить мяч | Индивидуальный |  |  |
| 48. | Спортивный марафон «Внимание, на старт». | 1 |  | Проверить знания и умения по теме «Подвижные и спортивные игры» | Уметь:- проявлять выносливость, качества силы, быстроты и координации при выполнении бега, бросков, быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Текущий |  |  |
| ***3 четверть – 27 ч.*** **Лыжная подготовка (24ч.)**Лёгкая атлетика и подвижные игры (3ч) |
| 49. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.История возникновения лыж. | 1 |  | Формирование первоначальных умений об истории возникновениялыж.Познакомить с правилами поведенияна уроках по лыжной подготовке. | Знать:- технику безопасности при работе с лыжами- историю возникновения лыж | Текущий | Участвовать в беседе об истории лыж. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять полученные знания для правильной переноски лыж.Описывать технику хождения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике: надевания и переноски лыж; ступающего и скользящего шага;поворота переступанием;подъема лесенкой;спуска с горы;передвижения по лыжне.Проявлять выносливость, координации при выполнении упражнений при работе с лыжами. Осваивать технику:надевания и переноски лыж; ступающего и скользящего шага;поворота переступанием;подъема лесенкой;спуска с горы;передвижения по лыжне.Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию. |  |  |
| 50. | Как приготовиться к урокам на лыжах. | 1 |  | Формирование умений правильно готовиться к урокам лыжной подготовки | Уметь:- правильно готовиться к урокам на лыжах | Текущий |  |  |
| 51. | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 |  | Формирование умений передвигаться на лыжах различными способами | Знать:- основные способы передвижения на лыжах | Текущий |  |  |
| 52. | Обучение техники надевания и переноски лыж | 1 |  | .Формирование умений надевать и переносить лыжи | Уметь:- надевать и переносить лыжи | Индивидуальный |  |  |
| 53. | Обучение техники скользящего шага. | 1 |  | Формирование первоначальных умений выполнять ступающий шаг. | Знать:- требования к температурному режиму.Уметь:- передвигаться скользящим шагом с палками | Текущий |  |  |
| 54. | Обучение техники ступающего шага. | 1 |  | . Формирование первоначальных умений выполнять ступающий шаг. | Знать:- особенности дыханияУметь:- выполнять ступающий шаг без палок. | Индивидуальный |  |  |
| 55. | Обучение техники скользящего шага с палками | 1 |  | Формирование умений выполнять скользящий шаг с палками. | Уметь:- выполнять скользящий шаг с палками. | Текущий |  |  |
| 56. | Учет техники ступающего и скользящего шага. | 1 |  | Проверка знаний и умений выполнять ступающий и скользящий шаг. | Уметь:- выполнять ступающий, скользящий шаг без палок, с палками. | Индивидуальный |  |  |
| 57. | Обучение техники поворота переступанием вокруг пяток. | 1 |  | Формирование первоначальных умений техники поворота переступанием | Знать:- значение занятий лыжами для укрепления здоровья. | Текущий |  |  |
| 58. | Совершенствование техники поворота переступанием вокруг пяток | 1 |  | Закрепление умений выполнять поворот переступанием | Уметь:-выполнять переступание с поворотом на лыжах | Текущий |  |  |
| 59 | Обучение техники подъема в уклон | 1 |  | Формирование первоначальных умений технике подъема в уклон | Уметь:- выполнять подъем в уклон | Текущий |  |  |
| 60. | Обучение техники подъёма лесенкой. | 1 |  | Формирование первоначального понятия «лесенка», умений выполнять подъем лесенкой. | Знать:-понятие «лесенка».Уметь:- выполнять подъёмлесенкой | Индивидуальный |  |  |
| 61. | . Обучение техники подъёма елочкой. | 1 |  | Формирование первоначального понятия «ёлочка»; умений выполнять подъем ёлочкой. | Знать:-понятие «ёлочка».Уметь:- выполнять подъёмёлочкой | Индивидуальный |  |  |
| 62 | Совершенствование техники подъёма елочкой, лесенкой. | 1 |  | Закрепление понятий «лесенка», «ёлочка»; умений выполнять подъем лесенкой и ёлочкой. | Знать:-понятия «лесенка», «ёлочка».Уметь:- выполнять подъём лесенкой, ёлочкой | Групповой |  |  |
| 63. | Основная стойка лыжника. | 1 |  | Формирование первоначального понятия о стойке лыжника. | Знать:- понятие «стойка лыжника»Уметь:- выполнять стойку лыжника | Текущий |  |  |
| 64. | Обучение техники спуска с пологого склона. | 1 |  | Формирование умений выполнять спуск с пологого склона | Знать:- понятие «пологий склон».Уметь:- выполнять спуск с пологого склона | Текущий |  |  |
| 65 | Совершенствование техники спуска с пологого склона. | 1 |  | Закреплениеумений выполнять спуск с пологого склона | Уметь:- выполнять спуск с пологого склона | Групповой |  |
| 66. | Обучение техники поворота переступанием вокруг носков лыж. | 1 |  | Формирование первоначальных умений повороту переступанием вокруг носков лыж. | Уметь:- выполнять поворот переступанием вокруг носков лыж. | Индивидуальный | Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Разучить и выполнять ходьбу с остановкой по сигналу учителя.Иметь представление о физических качествах человека. Участвовать в беседе о физических качествах человека.Характеризовать показатели физического развития.Иметь представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.Осваивать технику метания на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность.Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. |  |  |
| 67. | Обучение техники торможения палками. | 1 |  | Формирование первоначальных умений выполнять торможение палками | Уметь:- выполнять торможение палками | Текущий |  |  |
| 68. | Обучение техники торможения падением. | 1 |  | Формирование первоначальных умений выполнять торможение падением. | Уметь:- правильно выполнять торможение падением | Текущий |  |  |
| 69. | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |  | Закрепление изученных способов передвижения на лыжах. | Знать:- различные способы передвижения на лыжах.Уметь:- проходить дистанцию до 1 км. | Текущий |  |  |
| 70. | Совершенствование изученных способов торможения на лыжах | 1 |  | Закрепление изученных способов торможения на лыжах | Знать:- различные способы торможения на лыжах.Уметь:- тормозить палками и падением. | Текущий |  |  |
| 71. | Совершенствование техники спусков и подъёмов. | 1 |  | Закрепление умений выполнять спуск и подъём с горы. | Уметь:- выполнять подъем и спуски под уклон | Индивидуальный |  |  |
| 72. | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. | 1 |  | Закрепление умений выполнять передвижение по лыжне | Уметь:- передвигаться по лыжне скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 73. | Общеразвивающие  упражнения с гимнастической палкой.  | 1 |  | Закрепление умений выполнять упражнения с гимнастической палкой | Знать:- понятие «гимнастическая палка».Уметь:- выполнять упражнения с гимнастической палкой | Текущий |  |  |
| 74 | Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.  | 1 |  | Закрепление знаний при выполнении общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки | Уметь:- самостоятельно выполнять упражнения на формирование правильной осанки | Текущий |  |  |
| 75. | Резервный урок |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
| 76. | Техника безопасности на уроках. Закаливание организма.  |  |  | Формирование первоначальных представлений о закаливании организма. | Знать:- о закаливающих процедурахУметь:- самостоятельно выполнять закаливающие процедуры | Текущий |  |  |
| 77. | Бег из различных исходных положений.  |  |  | Закрепление умений бегать из различных исходных положений | Уметь:- бегать из различных исходных положений | Текущий |  |  |
| 78. | Прыжок в высоту с места толчком двух ног.  | 1 |  | Формировать первоначальных умений выполнять прыжок в высоту с места толчком двух ног | Уметь:- выполнять прыжок в высоту с места толчком двух ног | Индивидуальный |  |  |
| 79. | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.  | 1 |  | Формировать первоначальных умений выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги | Уметь:- выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги | Индивидуальный |  |  |
| 80.. | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту.  | 1 |  | Формировать первоначальных умений выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту | Уметь:- выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту | Индивидуальный |  |  |
| 81. | Физические качества человека.  | 1 | КУ | Формировать представление о физических качествах человека | Знать:-Уметь: | Текущий |  |  |
| 82. | Развитие физических качеств Игра «Попади в обруч». | 1 | КУ | Формировать представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств | Знать:- об физических упражнениях, развивающих физические качества.Уметь:-выполнять упражнения, направленные на развитие определённых физических качеств | Текущий |  |  |
| 83. | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.  | 1 | КУ | Формировать умения выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие силы | Уметь:- правильно спрыгивать и запрыгивать. | Групповой |  |  |
| 84. | Спортивные игры.  | 1 | УЗЗВУ | Формировать представление о спортивных играх как об игре команды. | Знать – различие спортивных игр от подвижныхУметь:- взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. | Текущий |  |  |
| 85. | Метание теннисного мяча на дальность.  | 1 | КУ | Формировать умения выполнять метание теннисного мяча на дальность | Уметь:- выполнять метание теннисного мяча на дальность | Групповой |  |  |
| 86. | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 1 | КУ | Формировать умения выполнять метание теннисного мяча на заданное расстояние | Уметь:- выполнять метание теннисного мяча на заданное расстояние | Групповой |  |  |
| 87. | Положение — «высокий старт».  | 1 | УКИЗ | Формирование первоначальных представлений о положении — «высокий старт» | Знать:- понятие «положение — «высокий старт»Уметь:- выполнять «высокий старт» | Групповой |  |  |
| 88. | Бег на 30 м.  | 1 | УПОКЗ | Оценка техники бега на 30м. | Уметь-правильно брать старт,- бегать на 30 м. | Индивидуальный |  |  |
| 89. | Обучение техники прыжка в высоту через резинку  | 1 | УИПЗЗ | Формирование первоначальных представлений о технике прыжка в высоту через резинку | Знать- технику прыжка в высоту через резинкуУметь:-прыгать в высоту через резинку | Текущий |  |  |
| 90. | Обучение техники прыжка в длину с места.  | 1 | УИПЗЗ | Формирование первоначальных представлений о технике прыжка в длину с места. | Знать:- технике прыжка в длину с местаУметь:- прыгать в длину с места | Индивидуальный |  |  |
| 91. | Совершенствование техники прыжка в длину с места.  | 1 | УСЗЗ | Закрепление первоначальных представлений о технике прыжка в длину с места | Уметь:- прыгать в длину с места | Индивидуальный |  |  |
| 92. | Обучение техники метания мяча в цель.  | 1 | УИПЗЗ | Формирование первоначальных представлений о технике метания мяча в цель. | Знать:- понятие «метания мяча в цель»Уметь:- метать мяч в цель. | Текущий |  |  |
| 93 | Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности | 1 | УПОКЗ | Оценка умения выполнять бег с высокого старта с последующим ускорением, подтягивание, отжимание.. | Уметь:- проявлять качества силы и выносливости при выполнении контрольного норматива | Индивидуальный |  |  |
| 94. | Эстафетный бег. Медленный бег до 3 мин.  | 1 | УПОКЗ | Закрепление умений выполнять различные виды бега. | Уметь:- правильно бегать и чередовать бег с ходьбой | Текущий |  |  |
| 95. | Элементы спортивных игр. Подвижная игра «Пингвин с мячом» | 1 | КУ | Закрепление умений выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. | Знать:- элементы спортивных игр. | Текущий |  |  |
| 96 | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 | КУ | Закрепление умений выполнять элементы спортивных игр. | Уметь:- элементы спортивных игр | Текущий |  |  |
| 97. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | КУ | Закрепление умения взаимодействовать в парах и группах при выполнении игр и эстафет. | Уметь:- взаимодействовать в парах и группах при выполнении игр и эстафет. | Текущий |  |  |
| 98.-99 | Резервные уроки | 2 |  |  |  |  |  |  |