Муниципальное образовательное учреждение

Майская средняя общеобразовательная школа

**РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

на заседании МО Заместитель директора по УВР Директор МОУ Майской СОШ «Содружество»

протокол № \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Абанина В.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Киселева Т.В.

 от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г. от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 012 г. приказ №\_\_от \_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_Хорева В.В.

 **Рабочая программа**

**по физической культуре**

**(УМК «Школа России»)**

**1 класс**

Учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

*Хорева Вера Владимировна*

2012 – 2013 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа  составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, ООП МОУ Майской СОШ и программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г);

Основная **цель программы**: формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям спортом, укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие.

Достижение поставленной цели связывается с **решением следующих задач:**

1. укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоническому, физическому развитию;

2. овладеть школой движений;

3. развить координационные и кондиционные способности;

4. формировать элементарные знания о личной гигиене;

5. выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

7. воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

1) формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

2) формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

3) развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

4) развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

5) развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

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

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

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

4) готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

5) овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

**Предметные результаты**

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

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

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

Ученик должен **демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 метров с высокого старта, с. | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину, м. | 130 | 125 |
| К выносливости | Бег 1000 м. | Без учета времени |
| К координации | Челночный бег 3х10 м.,с. | 11.0 | 11.5 |

Содержание программного материала состоит из шести разделов:

1. основы знаний о физической культуре;

2. подвижные игры;

3. гимнастика с элементами акробатики;

4. легкоатлетические упражнения;

5. кроссовая подготовка;

6. подвижные игры с элементами баскетбола.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-зачетов, соревнований и праздников.

Курс обучения состоит из 99 учебных часов в год, 3 раза в неделю.

Примерный годовой план-график прохождения программного материала

для учащихся 1 классов при двухразовых (3-х разовых) занятиях в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количествов годнедель | 1четверть | 2 четверть | 3четверть | 4 четверть |
|  |  | Количество недель в четверть |
|  | Учебные недели | 33 | 9 | 7 | 9 | 8 |
| *1.* | *Базовая часть* | *52 (78)* | *14 (21)* | *11 (16)* | *16 (23)* | *10 (16)* |
| 1.1. | Подвижные игры | 12 (18) | 4 (11) | 2 (4) | 3 (4) | 3 (5) |
| 1.2. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 (18) | ------ | 9 (12) | -------- | --------- |
| 1.3. | Лёгкоатлетические упражнения | 14 (21) | 7 (10) | -------- | --------- | 7 (11) |
| 1.4. | Лыжная подготовка | 14 (21) | ------- | -------- | 13 (19) | ---------- |
| 1.5. | Плавание |  |  |  |  |  |
| *2.* | *Вариативная часть* | *14 (21)* | *4 (6)* | *3 (5)* | *2 (4)* | *6 (8)* |
| 2.1. | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | 6 (12) | 2 (3) | 1 (3) | 1 (3) | 2 (3) |
| 2.2. | Подвижные игры | 2 (5) | 1 (1) | -------- | ------- | 1 (4) |
| 2.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 2 (3) | -------- | 2 (2) | -------- | ------- |
| 2.4. | Лёгкоатлетические упражнения | 2 (3) | 1 (2) | -------- | ------- | 1 (1) |
| 2.5. | Лыжная подготовка | 2 (1) | ------- | ------- | 2 (1) | ------------ |
|  | Всего часов: | 66 (99) | 18 (27) | 14 (21) | 18 (27) | 16 (24) |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | №п/пв четв. | Тема урока | Типурока | Характеристика основной деятельности ученика | Вид контроля |
| I – четверть (27 ч.) |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 1. | 1. | Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пинг­вины с мячом». | Вводный урок | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |  |
| Легкая атлетика – 12 ч. |
| 2. | 1. | Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом».  Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | Комбинированный | Различать разные виды ходьбы.Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. |  |
| 3. | 2. | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». | Комбинированный | Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | Стартовый контроль: бег 30 м. |
| 4. | 3. | Спортивный марафон.  Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. | Комбинированный | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. |  |
| 5. | 4. | Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений. | Стартовый контроль: прыжок в длину с места. |
| 6. | 5. | Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |  |
| 7. | 6. | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | Изучение нового материала | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. |  |
| 8. | 7. | Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | Комбинированный | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |  |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 9. | 2. |  Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи». | Изучение нового материала | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену. |  |
| 10. | 8. | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Комбинированный | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики | Стартовый контроль: челночный бег (3х10 м). |
| 11. | 9. | Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча. | Изучение нового материала | Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. |  |
| 12. | 10 | Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». | Комбинированный | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя. |
| 13. | 11. | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Комбинированный | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |
| 14. | 12. | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышелов­ка». Развитие прыжковых качеств. | Совершенствование  |  |
| Подвижные игры – 12 ч. |
| 15. | 1. | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | Вводный | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.Моделировать игровые ситуации.Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |  |
| 16. | 2. | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | Комбинированный |  |
| 17. | 3. | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | Комбинированный |  |
| 18. | 4. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | Комбинированный |  |
| 19. | 5. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | Совершенствование  |  |
| 20. | 6. | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | Изучение нового материала |  |
| 21. | 7. | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».  | Комбинированный |  |
| 22. | 8. | Ведение и  передача баскетбольного мяча.Подвижная игра «Круговая охота». | Изучение нового материала |  |
| 23. | 9. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | Комбинированный |  |
| 24. | 10. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | Комбинированный |  |
| 25. | 11. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | Комбинированный |  |
| 26. | 12. | Спортивный марафон «Внимание, на старт».Игра «Капитаны». | Комбинированный |  |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 27. | 3. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.Игра «Не давай мяча водящему». | Изучение нового материала | 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). |  |
| II – четверть (21 ч.) |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 28. | 1. | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | Изучение нового материала | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |  |
| Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч. |
| 29. | 1. | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». | Вводный урок | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. |  |
| 30. | 2. |  «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».  | Изучение нового материала | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. |  |
| 31. | 3. | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | Изучение нового материала | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. |  |
| 32. | 4. | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |  |
| 33. | 5. | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 34. | 2. | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека;Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Пет­рушка на скамейке». | Изучение нового материала | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). |  |
| 35. | 6. | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно». | Комбинированный | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). |  |
| 36. | 7. | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |  |
| 37. | 8. | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос».  | Изучение нового материала | Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |  |
| 38. | 9. | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | Изучение нового материала | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. |  |
| 39. | 10. | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».  | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. |  |
| 40. | 11. | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | Совершенствование  | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. |  |
| 41. | 12. | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».  | Изучение нового материала | Освоить упражнения с гимнастической палкой.Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм |  |
| 42. | 13. | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Комбинированный | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). |  |
| 43. | 14. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | Комбинированный |  |
| Подвижные игры – 4 ч. |
| 44. | 1. | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». | Комбинированный | Проявлять качества силы, координации и выносливости.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |  |
| 45. | 2. | Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» |  |
| 46. | 3. | Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». |  |
| 47. | 4. | Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». |  |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 48. | 3. | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового материала | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. |  |
| III – четверть (27 ч.) |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 49. | 1. | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.Способы самоконтроля.Дыхание при ходьбе. | Изучение нового материала | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. |  |
| Лыжная подготовка – 20 ч. |
| 50. | 1. | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | Вводный урок | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Переносить и надевать лыжный инвентарь.Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. |  |
| 51. | 2. | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | Изучение нового материала. |  |
| 52. | 3. | Разучивание скользящего шага.  | Изучение нового материала. |  |
| 53. | 4. | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | Комбинированный. |  |
| 54. | 5. | Передвижение скользящим шагом. | Комбинированный |  |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 55. | 2. | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «» | Изучение нового материала | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Освоить материал о зарождении олимпийских игр. |  |
| 56. | 6. | Передвижение скользящим шагом.Игра «Салки на марше». | Изучение нового материала | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склоновДемонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.Выполнять организующиекоманды, стоя на месте, и при передвижении.Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  |  |
| 57. | 7. | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | Комбинированный |  |
| 58. | 8. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | Совершенствование  |  |
| 59. | 9. |  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». |  |
| 60. | 10. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |  |
| 61. | 11. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |  |
| 62. | 12. | Попеременно двухшажный ход.Игра «Два до­ма». Игра «Два до­ма». | Изучение нового материала |  |
| 63. | 13. | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». | Комбинированный |  |
| 64. | 14. | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». |  |
| 65. | 15. | Попеременно двухшажный ход. |  |
| 66. | 16. | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.Игра «Кто дольше про­катится». | Изучение нового материала |  |
| 67. | 17. | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный |  |
| 68. | 18. | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный |  |
| 69. | 19. | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный |  |
| 70. | 20. | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный |  |
| Подвижные игры – 4 ч. |
| 71. | 1. | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | Комбинированный | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. |  |
| 72. | 2. | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». |  |
| 73. | 3. | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». |  |
| 74. | 4. | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». |  |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 75. | 3. | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | Изучение нового материала | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. |  |
| IV – четверть (24 ч.) |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 76. | 1. | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | Изучение нового материала. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. |  |
| Легкая атлетика – 12 ч. |
| 77. | 1. | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | Изучение нового материала. | Осваивать технику бега различными способами.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча |  |
| 78. | 2. | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный |  |
| 79. | 3. | Прыжки в длину с разбега. | Совершенствование  |  |
| 80. | 4. | Прыжки в длину с разбега. | Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега. |
| 81. | 5. | Бег. Метание на дальность. |  |
| 82. | 6. | Бег. Метание на дальность. | Сдача контрольного нормативаметание на дальность. |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 83. | 2. | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | Комбинированный | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. |  |
| 84. | 7. | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». |  |
| 85. | 8. | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. |  |
| 86. | 9. | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. |  |
| 87. | 10. | Кроссовая подготовка. |  |
| 88. | 11. | Кроссовая подготовка. |  |
| 89. | 12 | Кроссовая подготовка. | Сдача контрольного норматива1000 м без учета времени. |
| Подвижные игры – 9 ч. |
| 90. | 1. | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации |  | Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.Распределяться на команды с помощью считалочек. |  |
| 91. | 2. | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 92. | 3. | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. |  |  |
| 93. | 4. | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 94. | 5. | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 95. | 6. | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 96. | 6. | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 97. | 8. | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 98. | 9. | Эстафеты. Развитие координации.  |  |  |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 99. | 3. | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. |  | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. |  |