**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение   
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -**

**отделение Озернинская школа- детский сад**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании экспертной группы МО учителей  \_начальных классов\_\_\_  протокол от  «\_\_\_» августа 2017 г № \_\_\_ | СОГЛАСОВАНО  старший методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  \_\_\_В.Н. Мотенко\_\_\_\_  август 2017 | УТВЕРЖДЕНО  приказ МАОУ "Викуловская СОШ №2"  от «\_\_\_\_\_\_» августа 2017г  № \_\_\_\_\_\_\_ -ОД |

**Рабочая программа**

**по \_\_\_ физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

предмет

**класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**учителя \_\_\_\_Михиенко Анны Анатольевны \_\_\_**

**на 2017 - 2018 учебный год**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение   
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -**

**отделение Озернинская школа - детский сад**

**Аннотация**

**к рабочей программе по физической культуре 1 класс**

**учителя Михиенко Анны Анатольевны**

**на 2017-2018 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобразования России от 06.10.2009 г. №373;

2. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» утвержденная приказом от 15.06.2016 № 90/10 – ОД

3. Авторская программа: Лях В.И Физическая культура – М.: Просвещение, 2014

4. Учебный план МАОУ « Викуловская СОШ №2» - отделение Озернинская школа – детский сад на 2017 – 2018 учебный год, утверждённый приказом от 30.06.2017год № 88/3 – ОД

5. Календарный учебный график МАОУ « Викуловская школа СОШ №2» - отделение Озернинская школа – детский сад на 2017-2018 учебный год, утверждённый приказом от 30.06.2017год № 88/3 – ОД

Для реализации рабочей программы используются:

1. 1 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. – М.: Просвещение, 2012.

2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник. «Физическая культура». 1 класс. М.: Просвещение, 2012

3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения : Просвещение, 2010

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

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 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

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

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

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

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

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

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

- 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;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

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

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

**Предметные результаты:**

- 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;

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

- 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)

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

***Гимнастика с основами акробатики.***  
*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  
*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  
*Акробатические комбинации. Например:*1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  
*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы, перемахи.  
*Гимнастическая комбинация.*Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  
*Опорный прыжок:*с разбега через гимнастического козла.  
*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  
***Легкая атлетика.***  
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  
*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  
*Броски:*большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  
*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  
***Лыжные гонки.***  
Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.  
***Подвижные и спортивные игры.***

*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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  
***Общеразвивающие упражнения***  
 *Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*  
***На материале гимнастики с основами акробатики***  
*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  
*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  
*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.  
*Развитие силовых способностей:*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.  
***На материале легкой атлетики***  
*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  
*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  
*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.  
*Развитие силовых способностей:*повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и  
  
левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  
***На материале лыжных гонок***  
*Развитие координации:*перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  
*Развитие выносливости:*передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

**ГОДОВОЙ ПЛАН - ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов  (уроков) |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | **Базовая часть** | 77 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 19 |
| 2 | **Вариативная часть** | 22 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 |
|  | Итого: | 99 |

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков,**

**умений, развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Нормативы; испытания.** |  | **1 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | **5,6** | **7,3** | **7,5** |
| **д** | **5,8** | **7,5** | **7,6** |
| **2** | **Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | **9.9** | **10.8** | **11.2** |
| **д** | **10.2** | **11.3** | **11.7** |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **155** | **115** | **100** |
| **д** | **150** | **110** | **90** |
| **5** | **Выносливость 6 мин. бег** | **м** | **1100** | **730** | **700** |
| **д** | **900** | **600** | **500** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **4** | **2** | **1** |
| **9** | **Гибкость наклон вперёд из положения сидя** | **д** | **9+** | **3** | **1-** |
| **д** | **11.5+** | **6** | **2-** |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **д** | **+** | **+** | **+** |
| **м** | **+** | **+** | **+** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **12** | **Ходьба на лыжах 1 км.** |  | **+** | **+** | **+** |

**Промежуточная аттестация школьников 1-3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 6-8 лет** | | | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | | | | | | **Девочки** | |
| 3 | | 4 | | 5 | | | 3 | | | | 4 | 5 |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 10,4 | | | 10,1 | | 9,2 | | | 10,9 | | | 10,7 | 9,7 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | | | | | | | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | | | | | 4 | | |  | |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | | | | | 13 | | | 4 | | 5 | 11 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | | | | | 17 | | | 4 | | 5 | 11 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | | | | | Ладонями | | | Пальцами | | | Ладонями |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела и тем урока | Характеристика основной  деятельности ученика | дата |
| 1. | «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». | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | 06.09 |
| 2. | «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. | Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. | 07.09 |
| 3. | Урок игра. Соревнование.Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». | Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | 08.09 |
| 4. | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | 14.09 |
| 5. | «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений. | 15.09 |
| 6. | Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | 16.09 |
| 7. | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | 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». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | 21.09 |
| 9. | Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи». | 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. | 22.09 |
| 10. | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики | 27.09 |
| 11. | 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. | Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. | 28.09 |
| 12. | Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон  «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | 29.09 |
| 13. | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | 04.10 |
| 14. | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышелов­ка». Развитие прыжковых качеств. | 05.10 |
| 15. | Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).  Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | 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. | 06.10 |
| 16. | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | 11.10 |
| 17. | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | 12.10 |
| 18. | Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 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. | «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». | 20.10 |
| 22. | Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Круговая охота». | 25.10 |
| 23. | Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 26.10 |
| 24. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 27.10 |
| 25. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 08.11 |
| 26. | Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт».  Игра «Капитаны». | 09.11 |
| 27. | 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». | 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). | 10.11 |
| 28. | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | 15.11 |
| 29. | Урок игра. Соревнование. «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. | 16.11 |
| 30. | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. | 17.11 |
| 31. | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | 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. | 22.11 |
| 32. | Урок игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | 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. | 23.11 |
| 33. | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | 24.11 |
| 34. | «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». | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | 29.11 |
| 35. | Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно». | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | 30.11 |
| 36. | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | 01.12 |
| 37. | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. | 06.12 |
| 38. | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». | 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. | 07.12 |
| 39. | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | 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. | 08.12 |
| 40. | ОРУ с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки». | Освоить упражнения с гимнастической палкой.  Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.  Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм | 13.12 |
| 41. | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. | 14.12 |
| 42. | 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. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | 15.12 |
| 43. | Урок-игра. 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 | 20.12 |
| 44. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | 21.12 |
| 45. | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств. | 22.12 |
| 46. | Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | 27.12 |
| 47. | Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». | 28.12 |
| 48. | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. | 29.12 |
| 49. | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | 17.01 |
| 50 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 18.01 |
| 51. | Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. | 19.01 |
| 52. | Разучивание скользящего шага. | 24.01 |
| 53. | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 25.01 |
| 54. | Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом. | 26.01 |
| 55. | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «» | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении олимпийских игр. | 31.01 |
| 56. | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | 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 склонов  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | 01.02 |
| 57. | Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | 02.02 |
| 58. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 07.02 |
| 59. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 08.02 |
| 60. | Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 09.02 |
| 61. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 14.02 |
| 62. | Попеременно двухшажный ход.  Игра «Два до­ма». Игра «Два до­ма». | 15.02 |
| 63. | Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход. | 16.02 |
| 64. | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». | 28.02 |
| 65. | Попеременно двухшажный ход. | 01.03 |
| 66. | Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  Игра «Кто дольше про­катится». | 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 организующие  команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. | 02.03 |
| 67. | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |  | 07.03 |
| 68. | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 14.03 |
| 69. | Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 15.03 |
| 70. | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 16.03 |
| 71. | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | 21.03 |
| 72. | Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». | 22.03 |
| 73. | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». | 23.03 |
| 74. | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». | 04.04 |
| 75. | Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. | 05.04 |
| 76. | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. | 06.04 |
| 77. | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | 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 | 11.04 |
| 78. | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 12.04 |
| 79. | Урок игра. Прыжки в длину с разбега. | 13.04 |
| 80. | Прыжки в длину с разбега. | 18.04 |
| 81. | Бег. Метание на дальность. | 19.04 |
| 82. | Урок игра. Бег. Метание на дальность. | 20.04 |
| 83. | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | 25.04 |
| 84. | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | 26.04 |
| 85. | Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 27.04 |
| 86. | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 03.05 |
| 87. | Кроссовая подготовка. | 04.05 |
| 88. | Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка. | 10.05 |
| 89. | Кроссовая подготовка. | 11.05 |
| 90. | 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. | 16.05 |
| 91. | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 17.05 |
| 92. | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | 18.05 |
| 93. | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 23.05 |
| 94. | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 24.05 |
| 95. | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 25.05 |
| 96. | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. | 30.05 |
| 97. | Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. | 31.05 |
|  | Резерв : |  |
|  | Итого : |  |  |