государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа № 7 имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева

города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

Утверждено Директор школы _____Крюкова Л.В. Приказ от «26» 06 2018 г. № 104-од	Согласовано Зам. директора школы по УВР _____Абрамова В.Н. «25» 06 2018 г.	Рассмотрено на заседании ШМО _____Пашкова С.Т. «24» 06 2018 г. Протокол № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 1 класса

на 2018/2019 учебный год

(базовый уровень)

Составлено учителем:

Мурашкиной Е. Г.

Квалификационная категория: нет

Стаж педагогической работы: 18 лет

г. Жигулевск

Пояснительная записка

Образовательная программа: «Физическая культура», 1- 4 класс. Т.С. Лисицкая. Л.А. - Новикова. Программа общеобразовательных учреждений. Начальная школа. Учебно-методический комплект «Планета знаний» (под редакцией И. А. Петровой) – М.: АСТ. Астрель 2011 г.

Уровень освоения: (базовый)

Учебно-методический комплект:

- Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель 2013 г.
- Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель 2014
- Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель 2011.
- Сборник программ к комплекту учебников «Планета знаний» (под редакцией И. А. Петровой) – М.; Астрель 2011 г.

Всего часов за год	99
Всего часов в неделю	3

Настоящая рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и отраженных в примерной (базисной) программе курса физической культуры. Программа обеспечена УМК «Планета знаний», рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю).

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, 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Образовательная задача

• Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

• Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

•Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

•Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Воспитательная задача

•Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

•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.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

• положительное отношение к урокам физической культуры;
• понимание нравственных норм поведения;
• адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем.

Учащиеся получат возможность для формирования:

• познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
• понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
• мотивации к выполнению закаливающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

• выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
• рассказывать об истории возникновения физической культуры;
• понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
• рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
• определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
• называть основные физические качества человека;
• выполнять строевые упражнения;
• выполнять прыжки на на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
• прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
• лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
• перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
• передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
• выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

• рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
• определять причины, которые приводят к плохой осанке;
• рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
• различать подвижные и спортивные игры;
• самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
• выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

• определять последовательность выполнения действий
(под руководством учителя);

• следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
• вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

• понимать цель выполняемых действий;
• адекватно оценивать правильность выполнения задания;
• самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
• использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

• «читать» условные знаки, данные в учебнике;
• находить нужную информацию в словаре учебника;
• различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
• определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
• различать, группировать подвижные и спортивные игры;
• характеризовать основные физические качества;
• устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

• отвечать на вопросы и задавать вопросы;
• выслушивать друг друга;
• рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

• рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
• рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
• договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Описание материально- технической базы

1. **Дополнительная литература.**

- Физическая культура 1-11 классы Подвижные игры на уроках и во внеурочное время С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева Волгоград: Учитель
- В.И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре Игровой подход 3 класс Москва «ВАКО» 2006
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

2. **Учебно - практическое оборудование:**

скамейки гимнастические (длиной 4 м), стенки гимнастические, канат для лазанья, мячи: набивной 1 кг, мячи теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Скакалки, маты гимнастические, обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, рулетка, лыжи с палками, щиты баскетбольные, сетка волейбольная.

Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
	1 четверть	**Лёгкая атлетика и подвижные игры (27 ч)**	
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. 1ч	1.Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. 2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой. 3. Научить строиться в шеренгу и колонну.	*Определять* влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. *Изучить* правила поведения на уроках физической культуры. *Выполнять* построения в шеренгу и колонну.
2	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. 1ч	1. Познакомить с основными способами передвижений человека.	*Выполнять* команды: «Становись!», «Смирно!». *Выполнять передвижение* широким, свободным шагом.
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. 1ч	1. Познакомить с историей возникновения физической культуры. 2. Разучить повороты направо, налево. 3. Повторить широкий, свободный шаг	*Изучать* историю возникновения физической культуры, *участвовать в беседе*. *Выполнять* повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. 1ч	1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках. 2. Разучить повороты кругом на месте. 3. Разучить игру «У медведя во бору».	*Изучать и соблюдать* правила предупреждения травматизма на занятиях. *Выполнять* повороты кругом. *Участвовать* в подвижной игре «У медведя во бору», *соблюдать* правила игры.
5	Эстафетный бег. 1ч	1. Дать представление об эстафетном беге. 2. Повторить разновидности бега. 3. Разучить игру «Вызов номеров». Воспитывать внимание.	*Изучать* приёмы эстафетного бега. *Следовать* при выполнении заданий инструкциям учителя. *Применять* полученные умения в игре. «Вызов номеров». *Выполнять* упражнения на внимание.
6	Разновидности прыжков. 1ч	1. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков.2. Разучить прыжок вверх на двух ногах.	*Выполнять* подготовительные упражнения. *Объяснять и применять т*ехнику прыжков, технику приземления. *Следовать* при выполнении и инструкциям учителя.
7	Прыжок в длину с места. 1ч	1. Совершенствовать технику прыжков вверх на двух ногах. 2. Повторить прыжки с продвижением вперед.	*Оценивать* правильность выполнения задания. *Разучить и выполнять* прыжок в длину с места. *Общаться и взаимодействовать* в игровой

		3. Разучить прыжок в длину с места. 4. Подвижная игра «Два мороза».	деятельности.
8	Метание – одно из древних физических упражнений. 1ч	1. Познакомить с историей возникновения метания. 2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания. 3. Броски и ловля резинового мяча. 4. Прыжки через натянутую скакалку (высота30-40см).	*Работать* с информацией. *Участвовать* в беседе по теме. *Разучить и выполнять* правильный хват малого мяча. *Следовать* при выполнении заданий инструкциям учителя.
9	Метание в вертикальную цель. 1ч	1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м. 2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13–15 см). 3. Прыжки через качающуюся скакалку. 4. Развивать гибкость. 5. Разучить подвижную игру « Совушка».	*Объяснять и применять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания цель.
10	Повторение метания малого мяча в цель. 1ч	1. Развивать меткость во время метания в цель. 2. Повторить метание малого мяча в цель. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	*Проявлять* меткость во время метания в цель. *Согласовать* действия партнеров в игре.
11	Легкая атлетика – королева спорта. Презентация по теме: «Легкая атлетика». 1ч	Повторить разученные виды бега. 1. Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой (презентация урока). 2. Повторить метание теннисного мяча в цель. 3. Отбивы мяча об пол. 4. Повторить подвижную игру «Совушка».	*Участвовать в беседе* о лёгкой атлетике как виде спорта. *Высказывать* собственное мнение о лёгкой атлетике, как виде спорта *Применять* технику метания теннисного малого мяча в цель.
12	Бег по пересеченной местности. 1ч	Повторить разученные виды бега. *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
13	Метание в горизонтальную цель. 1ч	1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель. 1. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 2. Повторить игру «Вызов номеров». 3. Развивать выносливость.	*Объяснять и применять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания цель.
14	Повторение метания в горизонтальную цель. 1ч	1. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель на различные расстояния.	*Следовать инструкциям* учителя при выполнении упражнений. *Проявлять* меткость при метании в

		2. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. 3. Игра «Вызов номеров».	горизонтальную цель.
15	Броски набивного мяча (0,5 кг). 1ч	1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. 2. Повторить прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см) скакалку. 3. Разучить подвижную игру «Планеты».	*Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении броска набивного мяча от груди.
16	Развитие силы. 1ч	1. Разучить комплекс упражнений на силу с набивными мячами (0,5 кг). 2. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность. 3. Повторить игру «Планеты».	*Уметь* выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. *Проявлять* силу во время выполнения броска набивного мяча от груди.
17	Прыжки через качающуюся скакалку. 1ч	1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность. 2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку. 3. Повторить подвижную игру «Планеты».	*Выполнять* броски набивного мяча на дальность. *Проявлять* силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. *Согласовывать* действия партнеров в игре.
18	Прыжки через скакалку. 1ч	1. Повторить прыжки через качающуюся скакалку. 2.Разучить комплекс упражнений со скакалкой. 3.Повторить подвижную игру «Удочка».	*Уметь* выполнять прыжки через качающуюся скакалку. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении прыжка через скакалку.
19	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега 1ч	1. Повторить разученные виды бега. 2. *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.	*Уметь* бегать в равномерном темпе до 3 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
20	Развитие ловкости. 1ч	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости. 2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	*Уметь* выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости. *Проявлять* внимание и ловкость в игровой деятельности.
21	Челночный бег 3*10 м. 1ч	1. Разучить челночный бег 3*10 м. 2. Повторить игру « Воробьи и вороны».	*Проявлять* координацию и быстроту вовремя выполнения челночного бега 3*10 м. *Выполнять* упражнения на координацию движений.
22	Преодоление препятствий. 1ч	1. Повторить разученные виды бега. 2. Преодолеть полосу препятствий с	*Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Проявлять*

		использованием элементов легкой атлетики. 3. Развивать быстроту.	волевые усилия.
23	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега 1ч	1. Повторить разученные виды бега. 2. Разучить метание в горизонтальную цель. 3. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 4. Повторить игру «Вызов номеров». 5. Развивать выносливость.	*Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств.
24	Бег из разных исходных положений. 1ч	1. Повторить разученные виды бега. 2. Выполнить бег из разных исходных положений. 3. Повторить прыжки через скакалку.	*Выполнять* бег из разных исходных положений. *Следовать* инструкциям учителя при выполнении упражнений.
25-27	Подвижные игры 3ч	1.Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 2.Воспитывать выносливость.	*Знать и выполнять* упражнения, направленные на формирование правильной осанки. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.
	2 четверть	**Гимнастика с основами акробатики (21ч)**	
28	Акробатика. Строевые упражнения. 1ч	1. Познакомить с историей развития гимнастики. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 3. Разучить положение упор присев.	*Знать и применять* правила поведения на уроках гимнастики. *Выполнять* передвижения на ограниченной площади опоры.
29	Осанка человека. 1ч	1. Дать представление о правильной осанке человека. 2. Повторить положение упор присев. 3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию движений.	*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.
30	Положение «группировка».1ч	1. Разучить положение «группировка». 2. Разучить приставной шаг. 3. Повторить игру «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию движений.	*Выполнять* группировку в различных положениях. *Разучить и выполнять* приставной шаг. *Соблюдать* правила игры. *Осваивать* умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Моделировать* физические нагрузки для развития

			координации движений.
31	Утренняя гимнастика. 1ч	1.Познакомить с пользой утренней гимнастики. 2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики. 3. Повторить приставной шаг. 4. Повторить группировку.	*Осваивать умения* самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад
32-33	Перекаты в «группировке».2ч	1. Разучить перекаты в группировке « Вперёд-назад». 2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики. 3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки».	*Выполнять* перекаты в группировке. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.
34	Физкультурные минутки. 1ч	1. Рассказать о физкультурных минутках. 2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток. 3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке. 4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	.*Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Осваивать* лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
35	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях. 1ч	1. Разучить лазание по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях. 2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток. 3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны».	*Изучить* способы лазания по наклонной скамейке. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Разучить и выполнять* перекаты. *Выполнять* упражнения на воспитание внимания.
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. 1ч	1. Разучить лазание по наклонной скамейке в упоре присев. 2. Разучить перекаты прогнувшись. 3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны».	*Изучить* способы лазания по наклонной скамейке. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Разучить и выполнять* перекаты. *Выполнять* упражнения на воспитание внимания.
37-38	Лазание по гимнастической стенке. 2ч	1. Разучить лазание по гимнастической стенке. 2. Повторить перекаты прогнувшись. 3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!». 4. Воспитывать смелость.	*Выполнять* лазание по гимнастической стенки одноимённым и разноимённым способами. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Соблюдать* правила игры,

			удерживать задачи во время игры. *Выполнять* упражнения на воспитание смелости.
39	Режим дня школьника. 1ч	1. Рассказать о режиме дня школьника. 2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч!».	*Составлять* самостоятельно режим дня. *Повторять* лазание по гимнастической стенке. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя.
40	Преодоление препятствий. 1ч	1.Повторить перелезания через разные препятствия. 2. Разучить подвижную игру «Мышеловка». 4. Развивать быстроту.	*Уметь* преодолевать препятствия. Следовать инструкциям учителя. *Проявлять* быстроту в игровой деятельности.
41	Перелезание через горку матов. 1ч	1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов. 2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Повторить подвижную игру	*Уметь* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов. *Моделировать* физические нагрузки для развития гибкости.
42-43	Вис лёжа на низкой перекладине. 2ч	1. Разучить вис лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 3. «Запрещённое движение». 4. Развивать силу.	*Уметь* правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Выполнять* упражнения на воспитание силы. *Моделировать* физические нагрузки для развития силы.
44	Как правильно ухаживать за своим телом. 1ч	1. Дать представления о личной гигиене школьника. 2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	*Применять* навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. *Участвовать в беседе* о гигиене. *Разучить и выполнять* ходьбу на носках по скамейке. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры.
45	Полоса препятствий. 1ч	1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Совушка».	*Уметь* сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. *Применять* навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры.
46	Спортивные виды гимнастики (презентация урока). 1ч	1.Презентация урока о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная).	*Работать с информацией* о спортивных видах гимнастики. *Выполнять* упражнения на воспитание

		2. Подвижные игры по выбору учеников. 3. Воспитание выносливости.	выносливости.
47-48	Подвижные игры. 2ч	1.Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 2. Воспитание выносливости.	*Знать и выполнять* упражнения, направленные на формирование правильной осанки. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.
	3 четверть	**Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (27 ч)**	
49	История возникновения лыж (презентация урока). Как приготовиться к урокам на лыжах. 1ч	1. Презентация урока об истории возникновения лыж. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке. 3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту	*Участвовать в беседе* об истории лыж. *Знать и соблюдать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* полученные знания для правильной переноски лыж.
50	Основные способы передвижения на лыжах. 1ч	1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок. 2. Обучить переноске лыж к месту занятий. 3. Разучить укладку лыж на снег. 4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж.	*Применять* правила подбора одежды для лыжной подготовки. *Выполнять* переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Осваивать* технику укладки лыж на снег. *Разучить и выполнять* перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж
51-52	Основные способы передвижения на лыжах. 2ч	1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах. 2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.3. Обучить хвату лыжных палок.	*Иметь представление* о способах передвижения на лыжах. *Выполнять* правильный хват лыжных палок. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
53-54	Передвижение скользящим шагом. 2ч	1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок. 2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок. 3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах.	*Выполнять* ступающий шаг с палками. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Разучить и выполнять* поворот переступанием вокруг пяток.
55-56	Повороты переступанием вокруг пяток. 2ч	1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток. 2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками. 3. Повторить скользящий шаг без палок.	*Осваивать* технику передвижения ступающим шагом. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

57-59	Передвижение скользящим шагом с палками. 2ч	1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками. 3. Обучение скользящему шагу с палками.	*Осваивать* технику поворотов переступанием. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Разучить и выполнять* скользящий шаг с палками.
60-61	Подъём в уклон. 2ч	1. Обучить подъёму в уклон ступающим шагом. 2. Повторить передвижение скользящим шагом. 3. Разучить игру «Воротца».	*Осваивать* технику передвижения скользящим шагом. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Разучить и выполнять* подъём в уклон ступающим шагом.
62	Основная стойка. 1ч лыжника.	1. Обучить основной стойке лыжника на спуске. 2. Повторить подъём в уклон ступающим шагом. 3. Совершенствовать скользящий шаг. 4. Воспитывать выносливость.	*Выполнять* основную стойку лыжника. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Выполнять* упражнения на воспитание выносливости. *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
63	Метание снежков в цель. 1ч	1.ОРУ на свежем воздухе. 2.Метание снежков в цель.	*Выполнять* ОРУ на свежем воздухе. *Применять* навыки метания.
64-65	Спуск с пологого склона. 2ч	1. Повторить основную стойку лыжника на спуске. 2. Обучить спуску с пологого спуска в основной стойке. 3. Обучить подъёму в уклон скользящим шагом. 4. Разучить игру на санках «Буксиры».	*Осваивать* технику спуска в основной стойке лыжника. *Разучить и выполнять* подъём в уклон скользящим шагом. *Соблюдать* правила игры «Буксиры». Согласовывать свои действия.
66	Поворот переступание вокруг носков лыж. 1ч	1. Обучить повороту переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить спуск с пологого склона в основной стойке. 3. Повторить подъём в уклон скользящим шагом. 4. Повторить игру «Буксиры».	*Осваивать* технику поворотов на лыжах на месте. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
67	Торможение палками. 1ч	1. Обучить, стоя на месте, постановке лыжных палок при торможении. 2. Обучить торможению палками при спуске с пологого склона на низкой скорости.	*Осваивать* технику постановки лыжных палок при торможении. *Применять* навыки торможения палками при спуске с пологого склона.

		3. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. 4. Разучить игру «Кто дальше?»	*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения торможения.
68-69	Торможение падением. 2ч	1. Обучить падению на бок, стоя на месте. 2. Обучить торможению падением на бок на спуске с небольшого склона. 3. Повторить торможение палками. 4. Повторить игру «Кто дальше?».	*Осваивать* технику торможения падением. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Проявлять* координацию при выполнении торможения падением.
70	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 1ч	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	*Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
71	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 1ч	1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.	*Проявлять* выносливость при прохождении дистанции.
72	Совершенствование спусков и подъёмов. 1ч	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Подъём скользящим шагом.	*Применять* навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.
73-75	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. 3ч	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	*Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
	4 четверть	**Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч)**	
76	Спортивные игры (презентация урока). ТБ. 1ч	1.Презентация урока о спортивных играх. 2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.3. Разучить подвижную игру «Третий лишний».	*Иметь представление* о спортивных играх как об игре команды. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. Повторить правила безопасного поведения
77	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. 1ч	1.Бросок мяча снизу на месте. 2.Ловля мяча на месте. ОРУ. 3.Развитие координационных способностей	*Уметь* владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
78	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. 1ч	1.Бросок мяча снизу на месте. 2. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. 3.Игра «Бросай – поймай».	*Уметь* владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
79-80	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. 2ч	1Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе

		2.Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. 3. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол
81	Эстафеты с мячами. Закаливание организма. 1ч	1.Ловля мяча на месте. 2.Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
82-83	Бег из различных исходных положений. 2ч	1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. 2. Разучить бег из различных исходных положений. 3. Разучить подвижную игру «Волк во рву».	*Выполнять* бег из различных исходных положений. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности.
84	Прыжок в высоту с места толчком двух ног. 1ч	1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами. 2. Повторить бег из различных исходных положений. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	*Осваивать* технику прыжка в высоту толчком двух ног. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
85	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. 1ч	1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги. 2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	*Осваивать* технику прыжка в высоту толчком одной ноги. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* технику прыжковых упражнений.
86	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. 1ч	1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги. 2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	*Осваивать* технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). *Разучить и выполнять* прыжки в высоту с места толчком одной ноги. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры.
87	Физические качества человека. 1ч	1. Рассказать о физических качествах человека. 2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки»	*Иметь представление* о физических качествах человека. *Участвовать в беседе* о физических качествах человека. *Характеризовать* показатели физического развития.
88	Развитие физических качеств. 1ч	1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.	*Иметь представление* о физических упражнениях, направленных на развитие

		2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	определённых физических качеств. *Разучить и выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками.
89	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. 1ч	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.	*Выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
90	Метание теннисного мяча на дальность. 1ч	1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	*Уметь* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
91	Метание теннисного мяча на дальность. 1ч		*Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила техники безопасности при метании мяча.
92-93	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. 2ч	1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Повторить метание теннисного мяча на дальность	*Осваивать* технику метания на заданное расстояние. *Проявлять* качества силы, быстро ты и координации при метании малого мяча.
94	Положение — «высокий старт». 1ч	1. Разучить положение «высокого старта». 2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	*Осваивать* технику «высокого старта». *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
95	Бег на 30 м. 1ч	1. Повторить положение высокого старта. 2. Разучить бег на 30 м. на время. 3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом»	*Осваивать* технику бега на короткие дистанции. *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
96	Элементы спортивных игр. Совершенствование элементов спортивных игр.1ч	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	*Выполнять* комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. *Выполнять* элементы спортивных игр. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности.

97-99	Подвижные игры и эстафеты. 3ч	1. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны» 4. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	*Выполнять* упражнения, направленные на развитие скоростно - силовых качеств. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.