*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «физическая культура»**

**основного начального образования**

**для 1 класса**

**на 2021 – 2022 учебный год**

г. Кировград

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного начального образования.

Организация - разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик:

Новосёлова Елена Андреевна, учитель физической культуры.

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1 (протокол № 1 от «30» августа 2021 г.)

Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №55-О от «30» августа 2021 г.

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2011 г).

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью**программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты:**

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

***Знания о физической культуре***

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять, передвижения на лыжах.*

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

      Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

      Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***  
 *Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  
    *Акробатические упражнения:*упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  
    *Гимнастические упражнения прикладного характера:*передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***  *Бег:*с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  
 *Прыжки:*на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  
 *Броски:*большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  
*Метание:*малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжные подготовка***   
 *Организующие команды и приемы:*«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  
 *Передвижения на лыжах*ступающим и скользящим шагом.  
 *Повороты*переступанием на месте.  
 *Спуски*в основной стойке.  
 *Подъемы ступающим и скользящим шагом.*

*Торможение падением.*

***Подвижные игры:***

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:****«У медведя во бору»,*«Раки», «Тройка», «Бой петухов», *«Совушка»,*«Салки-догонялки», *«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»*2*;*игровые задания с использованием строевых упражнений типа: *«Становись — разойдись», «Смена мест».*  
***На материале раздела «Легкая атлетика»:***«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», *«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».*  
***На материале раздела «Лыжная подготовка»:***«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», *«Кто дольше прокатится», «На буксире».*

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты:**

**Ученик научится:**

* получит первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* ***демонстрировать уровень физической подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** |  | | | | | | |
| Теоретические знания о физической культуре | 20 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| Лёгкая атлетика | 20 |
| Лыжная подготовка | 20 |
| Подвижные игры | 25 |
| Общее количество часов | 99 |  |  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | №  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Характеристика основной деятельности ученика** | **Вид контроля** |
| **I – четверть (18 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 – 8 ч.** | | | | | |
| **2.** | **1.** | **Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. 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.** |
| **3.** | **2.** | **Спортивный марафон.  Обычный бег, бег с изменением 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.** |  |
| **4.** | **3.** | **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.** | **Стартовый контроль: прыжок в длину с места.** |
| **5.** | **4.** | **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.** |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | | | |
| **6.** | **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 познавательнойполучение 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.** |  |
| **7.** | **5.** | **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).** |
| **8.** | **6.** | **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.** |  |
| **9.** | **7.** | **Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.** | **Комбинированный** | **Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.** |  |
| **10.** | **8.** | **Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышелов­ка». Развитие прыжковых качеств.** | **Совершенствование** |  |
| **Подвижные игры – 8 ч.** | | | | | |
| **11.** | **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.** |  |
| **12.** | **2.** | **Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).** | **Комбинированный** |  |
| **13.** | **3.** | **Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).** | **Комбинированный** |  |
| **14.** | **4.** | **Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки», «Удочка».** | **Изучение нового материала** |  |
| **15.** | **5.** | **Ведение и  передача баскетбольного мяча.**  **Подвижная игра «Круговая охота».** | **Изучение нового материала** |  |
| **16.** | **6.** | **Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».** | **Комбинированный** |
| **17.** | **7.** | **Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».** | **Комбинированный** |
| **18.** | **8.** | **Спортивный марафон «Внимание, на старт».**  **Игра «Капитаны».** | **Комбинированный** |  |
| **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 «Салки на марше»** | **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 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.**  **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.** |  |
| **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 норматива**  **метание 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 норматива**  **1000 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.** |  |