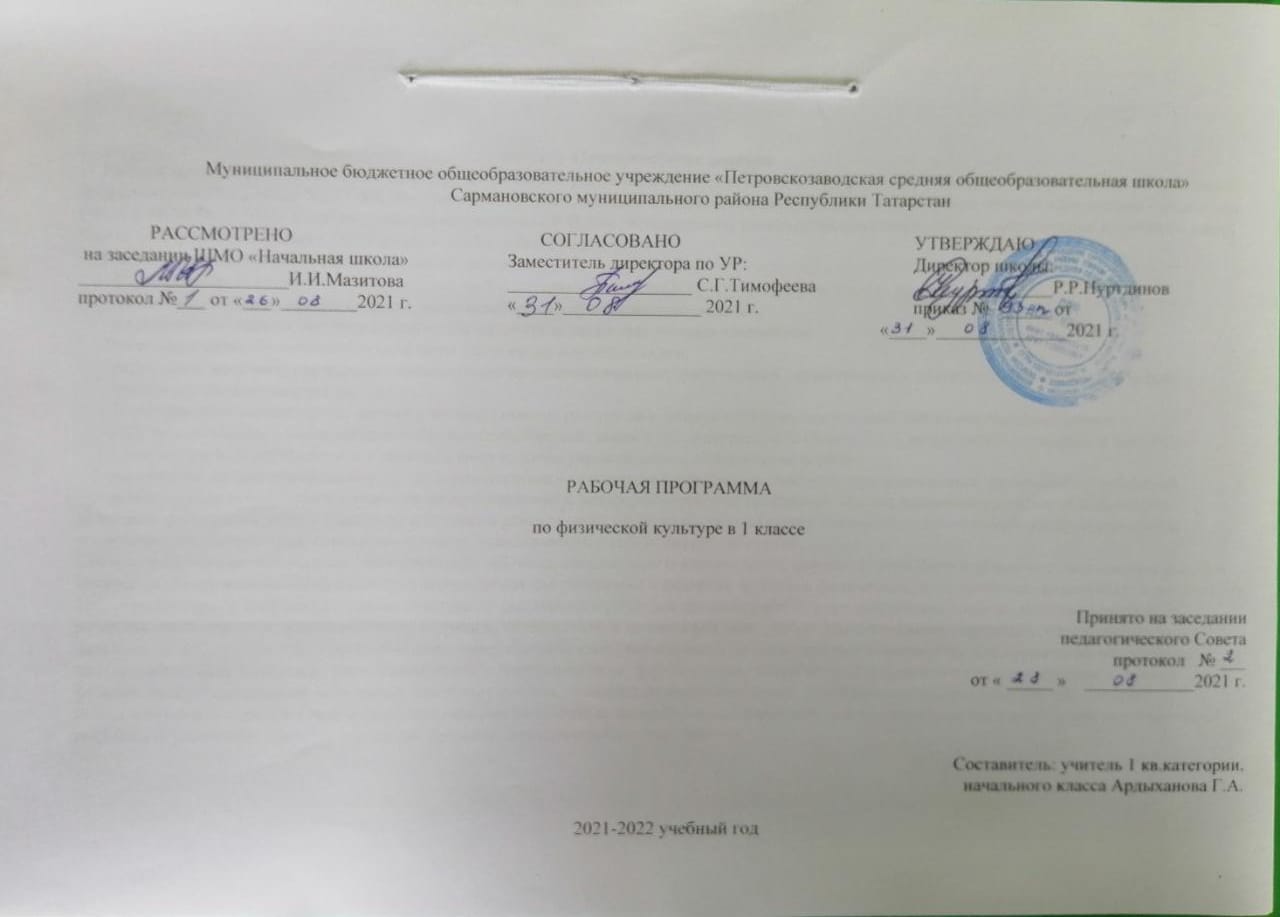
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №237-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ МО РФ от 6.10.2009г. №373), к предметной линии учебников В.И Лях., планируемых результатов начального общего образования и учебного плана МБОУ «Петровскозаводская СОШ» на 2021-2022 учебный год.

**Целью** физического воспитания в школе является:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

 Реализация цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому, нравственному развитию, успешному обучению;

- овладение школой движения;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья,

- работоспособность и развитие двигательных способностей; выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, смелости при выполнении физических упражнений.

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;  
Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.  При решении задач физического воспитания учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

В соответствии с учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю в 1 классе – 99ч. В приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г №889указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В соответствии с учебным планом программы на изучение предмета в каждом классе отводится по 3 часа в неделю. Курс рассчитан в 1 классе – 99 часов (33 учебные недели), во 2-4 классах – по 102 часа (34 учебные недели).

В случае совпадения уроков с праздничными днями предполагается выполнение программы:

1. За счет часов, выделенных на повторение материала;

2. За счет объединения уроков по одной теме.

Для реализации рабочей программы используется следующий **учебно-методический комплекс:**

- Лях В.И. Физическая культура. Издательство «Просвещение»

- Концепция и программы для начальных классов «Школа России» – М.: «Просвещение», 2008.

- В.И.Лях, Физическая культура, Рабочие программы, М. «Просвещение», 2012

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

На первой ступени школьного обучения в ходе освоения содержания обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

В результате изучения курса «Физическая культура» в 1 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 1 классе являются формирование следующих умений.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных 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 организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

**Регулятивные УУД:**

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства и способы её осуществления;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её выполнения;

- 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.

**Познавательные УУД:**

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов и процессов в соответствии с содержанием учебного предмета «физкультура»;

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

**Коммуникативные УУД:**

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**Личностными результатами** изучения предметно-методического курса «Физическая культура» в 1 классе является формирование следующих умений:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- осознание роли своей страны в мировом развитии, уважительное отношение к семейным ценностям, бережное отношение к окружающему миру;

- целостное восприятие окружающего мира;

- развитие мотивации учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;

- рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими;

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема раздела*** | ***Содержание*** | ***Количество часов*** |
| *1* | *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 | *6* |
| *2* | *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). | *34* |
| *3* | *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. | *19* |
| *4* | *Лыжная 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. | *12* |
| *5* | *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» | *28* |
|  | *Всего* |  | *99* |

**Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Тема раздела* | *Модуль воспитательной программы «Школьный урок»* | *Количество часов* |
| 1 | Знания о физической культуре | Урок «День Знаний»  Урок «День Здоровья» | 6 |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | Всероссийский урок «Экология и энергосбережение»  Музейный урок «30 октября – Урок памяти» (День памяти политических репрессий)  Урок безопасности в сети интернет | 34 |
| 3 | Лёгкая атлетика | Музейный урок «День народного единства»  Музейный урок «День неизвестного солдата»  Урок в библиотеке «День героев Отечества»  Урок в библиотеке «День Конституции»  Уроки Здоровья | 19 |
| 4 | Лыжная подготовка | Уроки Здоровья | 12 |
| 5 | Подвижные игры | Гагаринский урок «Космос – это мы»  Уроки Здоровья | 28 |
| Всего | | | 99 |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | | Тема урока | Основные виды учебной деятельности учащихся |
| план | факт |
| *Легкая атлетика (19 ч.)* | | | | |
| 1/1 |  |  | Знакомство с содержанием и организацией уроков физкультуры. ТБ на занятиях физкультурой | Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в п/и «Ловишка» |
| 2/2 |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта |
| 3/3 |  |  | Техника челночного бега | Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега |
| 4/4 |  |  | Тестирование челночного бега 3х10 м | Научатся узнавать, что такое дистанция и как её можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега |
| 5/5 |  |  | Возникновение физической культуры и спорта | Иметь представление , что такое дистанция и как её можно удерживать; как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила п/и «Гуси – лебеди». |
| 6/6 |  |  | Тестирование метания мешочка на дальность | Иметь представление, как рассчитаться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила п/и «Гуси – лебеди»; помнить стихотворное сопровождение. |
| 7/7 |  |  | Русская народная подвижная игра «Горелки» | Иметь представление, как размыкаются на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила п/и «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение. |
| 8/8 |  |  | Олимпийские игры | Иметь представление, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила п/и «Колдунчики». |
| 9/9 |  |  | Что такое физическая культура. | Знакомство с понятием физическая культура. Учить выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила п/и «Колдунчики». |
| 10/10 |  |  | Ритм и темп | Иметь представление, что такое темп и ритм. Умение выполнять разминку в кругу; понимать правила п/и «Салки» и «Мышеловка». |
| 11/11 |  |  | Подвижная игра  «Мышеловка» | Иметь представление, что такое темп и ритм. Умение выполнять разминку в движении; понимать правила п/и «Салки» и «Мышеловка». |
| 12/12 |  |  | Личная гигиена человека | Знакомство с понятием гигиена. Умение выполнять разминку в движении; выполнять правила п/и «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш». |
| 13/13 |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность | Знакомство с проведением разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила п/и «Два Мороза». |
| 14/14 |  |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | Иметь представление, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила п/и «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени. |
| 15/15 |  |  | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30с | Иметь представление, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища; понимать правила п/и «Волк во рву»: запоминать десятисекундный отрезок времени |
| 16/16 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места | Иметь представление, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила п/и «Волк во рву». |
| 17/17 |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа | Иметь представление, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа; понимать правила п/и «Охотник и зайцы». |
| 18/18 |  |  | Тестирование виса на время | Иметь представление как проводится разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время. Понимать правила п/и «Охотник и зайцы». |
| 19/19 |  |  | Стихотворное сопровождение на уроках. | Иметь представление, как проводится разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка» |
| *Спортивные игры (6 ч.)* | | | | |
| 20/1 |  |  | Стихотворное сопровождение на уроках как  элемент развития координации движений. | Иметь представление, как проводится разминка со стихотворным сопровождением, п/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка» |
| 21/2 |  |  | Ловля и броски мяча в парах | Иметь представление , как проводится разминка с мячами, упражнения с мячами и п/и «Осада города» |
| 22/3 |  |  | Подвижная игра «Осада города» | Иметь представление , как проводится разминка с мячами, упражнения с мячами и п/и «Осада города» |
| 23/4 |  |  | Индивидуальная работа с мячом | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в п/и «Осада города» |
| 24/5 |  |  | Школа укрощения мяча | Иметь представление, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в п/и «Вышибалы» |
| 25/6 |  |  | Подвижная игра «Ночная охота» | Иметь представление , как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его броски и ловля, как играть п/и «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение |
| *Гимнастика (21 ч.)* | | | | |
| 26/  1 |  |  | Перекаты | Иметь представление, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила п/и «Удочка» |
| 27/  2 |  |  | Разновидности перекатов | Иметь представление, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и их виды, правила п/и «Удочка» |
| 28/  3 |  |  | Техника выполнения кувырка вперёд | Иметь представление, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперёд, правила игры «Удочка» |
| 29/  4 |  |  | Кувырок вперёд | Иметь представление, что та­кое осанка, как проводится раз­минка на матах, технику выпол­нения перека­тов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать» |
| 30/  5 |  |  | Стойка на лопатках. Мост. | Иметь представление, что та­кое осанка, как проводит­ся разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на ло­патках и «мо­ста», правила игры «Волшеб­ные елочки» |
| 31/  6 |  |  | Стойка на лопатках, мост, совершенствование. | Иметь представление, как проводится разминка, на­правленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопат­ках и «моста», правила подвиж­ной игры «Вол­шебные елочки» |  |
| 32/  7 |  |  | Стойка на голове. | Иметь представление, что такое стойка на голове, как проводится раз­минка на матах с резиновыми кольцами, технику выпол­нения кувырка вперед и стойки на голове |
| 33/  8 |  |  | Лазанье по гимнастической стенке | Иметь представление, что такое стойка на голове, как проводится раз­минка на матах с резиновыми кольцами, технику выпол­нения стойки на голове |
| 34/  9 |  |  | Перелезание по гимнастической стенке | Иметь представление, что такое стойка на голо­ве, как прово­дится разминка с гимнастиче­скими палками, технику выпол­нения кувырка вперед и стойки на голове |
| 35/  10 |  |  | Висы на перекладине | Иметь представление, что такое вис, как прово­дится разминка с гимнастиче­скими палками, технику перелезания на гим­настической стенке |
| 36/  11 |  |  | Круговая тренировка | Иметь представление, что та­кое круговая тренировка, как проводится разминка с гим­настическими палками, техни­ку перелезай и я на гимнасти­ческой стенке и стойки на го­лове |
| 37/  12 |  |  | Прыжки со скакалкой. | Иметь представление , что такое скакалка и ка­кие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со ска­калкой и в ска­калку, правила игры «Шмель» |
| 38/  13 |  |  | Прыжки в скакалку. | Иметь представление , что такое скакалка и ка­кие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со ска­калкой и в ска­калку, правила игры «Шмель» |
| 39/  14 |  |  | Круговая тренировка | Иметь представление , что такое круговая трени­ровка и какие упражнения могут в нее вхо­дить, правила |
| 40/  15 |  |  | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. | Иметь представление , что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву» |
| 41/  16 |  |  | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. | Иметь представление , что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить раз­минку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву» |
| 42/  17 |  |  | Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах. | Иметь представление , что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить раз­минку с двумя резиновыми кольцами, пра­вила игры «По­прыгунчики-во­робушки» |
| 43/  18 |  |  | Вращение обруча. | Иметь представление , что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воро­бушки» |
| 44/  19 |  |  | Обруч: учимся им управлять | Иметь представление , что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с об­ручами, правила игры «Попры­гунчики-воро­бушки» |
| 45/  20 |  |  | Круговая тренировка | Иметь представление , что та­кое массажные мячи и что с ними можно делать, прави­ла проведения круговой трени­ровки |
| 46/  21 |  |  | Круговая тренировка | Иметь представление , что та­кое массажные мячи и что с ними можно делать, прави­ла проведения круговой трени­ровки |
| *Лыжная подготовка (12 ч.)* | | | | |
| 47/  1 |  |  | Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок | Иметь представление о правилах проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок |
| 48/  2 |  |  | Скользящий шаг на лыжах без палок | Иметь представление о правилах проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок |
| 49/  3 |  |  | Повороты переступанием на лыжах без палок | Иметь представление о правилах проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лы­жах без палок; технику пово­рота на лыжах без палок |
| 50/  4 |  |  | Ступающий шаг на лыжах с палками | Иметь представление о правилах проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке. технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а так­же ступающего шага с палками |
| 51/  5 |  |  | Скользящий шаг на лыжах с палками | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лы­жах без палок, скользящего лыжного шага с палками |
| 52/  6 |  |  | Повороты переступанием на лыжах с палками | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лы­жах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворо­тов переступанием на лыжах с палками |
| 53/  7 |  |  | Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготовке, технику выпол­нения подъе­ма на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в ос­новной стойке без палок |
| 54/  8 |  |  | Подъём и спуск под уклон с палками | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготовке, технику выпол­нения подъема на склон «полуелочкой» с лыж­ными палками, а также технику спуска со скло­на в основной стойке с лыж­ными палками. |
| 55/  9 |  |  | Прохождение дистанции 1км на лыжах | Узнать возмож­ности своего организма с по­мощью прохо­ждения дистан­ции 1 км, знать технику выпол­нения подъема на склон «полуелочкой» с лыж­ными палками, а также спуска со склона в ос­новной стойке |
| 56/  10 |  |  | Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой» | Иметь представление, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения |
| 57/  11 |  |  | Прохождение дистанции 1,5км на лыжах | Узнать возмож­ности своего организма с по­мощью прохо­ждения дистан­ции 1,5 км |
| 58/  12 |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | Узнать, как проводятся за­нятия по лыж­ной подготовке |
| *Легкая атлетика (8 ч.)* | | | | |
| 59/  1 |  |  | Лазанье по канату | Иметь представление, что та­кое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу» |
| 60/  2 |  |  | Подвижная игра «Белочка-защитница» | Иметь представление, что та­кое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-за­щитница» |
| 61/  3 |  |  | Преодоление полосы препятствий | Иметь представление, что такое полоса препят­ствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка - защитница» |
| 62/  4 |  |  | Преодоление усложнённой полосы препятствий | Иметь представление, что такое полоса препят­ствий, как ее преодолевать |
| 63/  5 |  |  | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | Иметь представление, что такое прыжок в вы­соту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и пры­гуны» |
| 64/  6 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Иметь представление, что такое прыжок в вы­соту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и пры­гуны» |
| 65/  7 |  |  | Прыжок в высоту спиной вперёд | Иметь представление, что такое прыжок в вы­соту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалу­ны» |
| 66/  8 |  |  | Прыжки в высоту | Иметь представление, что такое прыжки в вы­соту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалу­ны» |
| *Спортивные игры (15 ч.)* | | | | |
| 67/  1 |  |  | Броски и ловля мяча в парах | Иметь представление, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мя­чами, правила игры «Котел» |
| 68/  2 |  |  | Броски и ловля мяча в парах | Иметь представление, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры мячами, правила игры «Котёл» |
| 69/  3 |  |  | Ведение мяча | Иметь представление, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мя­чами, правила игры «Охотники и утки» |
| 70/  4 |  |  | Ведение мяча в движении | Владеть техникой ведение мяча в движении, как проводится разминка с мя­чами, правила проведения эстафет |
| 71/  5 |  |  | Эстафеты с мячом | Владеть техникой ведение мяча в движении, как проводится разминка с мя­чами, правила проведения эстафет |
| 72/  6 |  |  | Подвижные игры с мячом | Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Ан­тивышибалы» |
| 73/  7 |  |  | Подвижные игры | Знать правила проведения по­движных игр |
| 74/  8 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку | Иметь представление, как вы­полнять брос­ки мяча через волейбольную сетку |
| 75/  9 |  |  | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | Иметь представление, как вы­полнять броски мяча через волейбольную сетку на точ­ность |
| 76/  10 |  |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Иметь представление, как выполнять броски мяча через волей­больную сетку на точность, как играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» |
| 77/  11 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | Иметь представление, как выполнять броски мяча через волей­больную сетку на точность, как играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» |
| 78/  12 |  |  | Бросок набивного мяча от груди | Иметь представление, как вы­полнять броски набивного мяча от груди, как играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» |
| 79/  13 |  |  | Бросок набивного мяча снизу | Иметь представление, как вы­полнять броски набивного мяча снизу, как иг­рать в подвиж­ную игру «Вы­шибалы через сетку» |
| 80  /14 |  |  | Подвижная игра « Точно в цель» | Владеть техникой вы­полнения бросков набивного мяча снизу и от гру­ди, как играть в подвижную игру «Точно в цель» |
| 81/  15 |  |  | Тестирование виса на время | Владеть навыком проведения тестирования виса на время, как играть в по­движную игру «Точно в цель» |
| *Легкая атлетика (18 ч.)* | | | | |
| 82/  1 |  |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | Владеть навыком проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки» |
| 83/  2 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места. | Владеть навыком проведения тестирования прыжков в дли­ну, как играть в подвижную игру «Собачки» |
| 84/  3 |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | Владеть навыком проведения тестирования подтягивания на низкой пере­кладине, как иг­рать в подвиж­ную игру «Лес, болото, озеро» |
| 85/  4 |  |  | Тестирование подъёма туловища за 30 секунд. | Владеть навыком проведения тестирования подъема туло­вища за 30 с, как играть в по­движную игру «Лес, болото, озеро» |
| 86/5 |  |  | Техника метания на точность. | Иметь представление, как играть в п/и «Ловишки с мешочком на голове» |
| 87/  6 |  |  | Тестирование метания мяча на точность. | Владеть навыком проведения тестирования мета­ния малого мяча на точность, как играть в по­движную игру «Ловишка с ме­шочком на голове» |
| 88/  7 |  |  | Подвижные игры для зала. | Иметь представление, как выбирать по­движные игры для зала, уметь в них играть |
| 89/  8 |  |  | Беговые упражнения. | Иметь представление, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в п/и «Колдунчики» |
| 90/  9 |  |  | Тестирование бега на 30м с высокого старта. | Владеть навыком проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики» |
| 91/  10 |  |  | Тестирование челночного бега 3х10м | Владеть навыком проведения тестирования челночного бега Зх 10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 92/  11 |  |  | Тестирование метания мешочка на дальность. | Владеть навыком проведения тестирования мета­ния мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру « Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 93/  12 |  |  | Командная подвижная игра «Хвостики» | Иметь представление , что такое координация движений,  Для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» |
| 94/  13 |  |  | Русская народная игра «Горелки». | Иметь представление правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь иг­рать в подвиж­ную игру «Игра в птиц» |
| 95/  14 |  |  | Команд­ные по­движные игры | Знать правила игры «День и ночь», пони­мать, что значит команда. Уметь играть в по­движную игру «Хвостики» |
| 96/  15 |  |  | Подвиж­ные игры с мячом | Знать игры, в которых ис­пользуется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом» |
| 97/  16 |  |  | Глаза закрывай — упражнение начинай | Иметь представление, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его броски и ловля, как играть в п/и «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. |
| 98/  17 |  |  | Подвижные игры по выбору учеников | Иметь представление, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. |
| 99/  18 |  |  | Резервные уроки. Игра эстафета. | Иметь представление, как вы­бирать подвиж­ные игры, как подводить итоги учебного года |

**Перечень учебно-методического обеспечения. Список литературы**

1.Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И. Лях, А.А. Зданович - М.: Просвещение, 2010

**Интернет – поддержка учебников и дополнительные материалы:**

http://pedsovet.su/ Методические разработки в помощь учителю.