

I. Рабочая программа основного общего образования, основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура »

Рабочая программа по предмету « Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Законом Республики Татарстан от 22.07.2013 г. №68-ЗРТ «Об образовании»;
 - Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 05.03.2004 г. № 1089;
 - Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки России от 06.10.2009 №373;
 - Письмом Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки России от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах»;
- Локальным актом «Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, модуля, занятия внеурочной деятельности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №88» Приволжского района г. Казани Республики Татарстана, утвержденным приказом директора МБОУ «Школа №88»*

№99 от 27.08.2016;

-Учебным планом начального общего образования на 4 года на 2016-2017 учебный год и календарным учебным графиком, утвержденными приказом директора МБОУ «Школа №88» №99 от 27.08.2016;

на основе требований к содержанию и результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования (основного общего образования) МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №88» Приволжского района г. Казани Республики Татарстан, утвержденной приказом №106 от 26.08.2015;

-Приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 г.№ 164.

Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 1 класс” А.П. Матвеев, М., “Просвещение”, 2011

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- **формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;**
- **особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.**

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из

области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

	Нормативы ГТО для учащихся 6-8 лет	Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достатъ пол ладоня ми	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Что такое физическая культура?

Как возникли физические упражнения?

Чему обучают на уроках физической культуры

Кто как передвигается

Игры на свежем воздухе (одежда для игр и прогулок, подвижные игры)

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)

Беговые упражнения(14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробыи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флагкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)

Подвижные игры (12ч)

Подвижные

Игры со

сложными

способами

игры

передвижения

Игры, развивающие быстроту и ловкость. Эстафеты, подвижные игры «К своим флагкам», «Два мороза», «Класс, смирино!», «Октябрьята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруче», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)

Организующие команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Строевые упражнения Построения. Исходные положения. Основные способы передвижения (Простые способы передвижения. Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения.

Как составить комплекс упражнений утренней зарядки) Составление комплекса упражнений для утренней зарядки (Упражнения на потягивание, для усиления дыхания и кровообращения, для мышц рук, для мышц туловища, Упражнения для живота, для мышц спины, ног)

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (7ч)

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)

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. Передвижение на лыжах (Основная стойка лыжника, Ступающий шаг. Скользящий шаг. Одежда лыжника. Команды лыжнику.)

Подвижные игры на лыжах

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

1 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часа)			
1	Что такое физическая культура?	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
2	Кто как передвигается	1	Выявлять различие в основных способах передвижения человека.
3	Чему обучают на уроках физической культуры	1	Пересказывать тексты по физической культуре. Анализировать причины возникновения физической культуры
4	Как возникли физические упражнения? Осанка упражнения для осанки	1	Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц
5	Игры на свежем воздухе (одежда для игр и прогулок,	1	Давать характеристику подвижным играм

подвижные игры					
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)					
Режим дня	В процессе урока	<i>Составлять индивидуальный режим дня.</i>			
Утренняя зарядка		<i>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</i>			
Физкультминутки и физкультпаузы		<i>Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.</i>			
Понятие правильной осанки		<i>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня</i>			
Физическое совершенствование (94 часов)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)					
Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	<i>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</i>			
Развитие физических качеств					
Профилактика утомления					
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики:	24				
<i>Организующие команды и приемы</i>	4	<i>Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</i>			
<i>Акробатические упражнения</i>	6	<i>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</i>			
<i>Снарядная гимнастика</i>	7	<i>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</i>			

			<p><i>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</i> <i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</i> <i>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</i> <i>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</i></p>
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	7	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	Легкая атлетика:	29	
	<i>Беговые упражнения</i>	14	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать</i> технику бега различными способами <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
	<i>Прыжковые упражнения</i>	9	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>

			прыжковых упражнений
	<i>Броски, метание</i>	6	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
	Подвижные и спортивные игры:	29	
	Подвижные игры	12	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	17	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Лыжные гонки	12	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.

			Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.
	Итого:	99	

Календарно-тематическое планирование на I четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся		дата	Примечание
1	Что такое физическая культура?	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	I	2.09	
2	Кто как передвигается)	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	I	5.09	
3	Инструктаж по ТБ Утренняя гимнастика и физкультпаузы.	Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	I	7.09	
4	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	1	9.09	
5	Повороты направо, налево	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1	12.09	
6	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1	14.09	

7	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	1	16.09		
8	К.р. Бег 30 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	19.09		
9	Игры на свежем воздухе (одежда для игр и прогулок, подвижные игры)	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	1	21.09		
10	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости	1	23.09		
11	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	1	26.09		
12	Смешанное передвижение до 1 км.	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	1	28.09		
13	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. ОРУ.	1	30.09		
14	Как возникли физические упражнения? Кто как передвигается	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1	3.10		
15	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ноги	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	1	5.10		

	и приземлением на две ноги					
16	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	1	7.10		
17	Укрепление здоровья и личная гигиена	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Беседа Укрепление здоровья и личная гигиена	1	10.10		
18	Прыжки со скакалкой	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.	1	12.10		
19	Эстафеты прыжками	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1	14.10		
20	Броски мяча (1кг) на дальность	Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флагкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	17.10		
21	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	19.10		
22	Метание малого мяча с места на дальность	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	21.10		
23	Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.	ОРУ. Игры «К своим флагкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	24.10		

24	Игры «Класс, смирино!», «Октябрята».	ОРУ. Игры «Класс, смирино!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	26.10		
25	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	28.10		
26	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	7.11		
27	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	9.11		

Календарно-тематическое планирование на II четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащегося	дата		Примеч-ние
			план	Факт	
1(28)	Возникновение физической культуры у древних людей	Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	1	11.11	
2(29)	Группировка.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	1	14.11	
3(30)	Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	16.11	
4(31)	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1	18.11	
5(32)	Упоры, седы, упражнения в группировке	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра	1	21.11	

		«Космонавты». Развитие координационных способностей				
6(33)	Стойка на лопатках	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1	23.11		
7(34)	К.р. Акробатическая комбинация	Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны».	1	25.11		
8(35)	Лазание по канату.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	1	28.11		
9(36)	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагив	Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1	30.11		
10(37)	Опорный прыжок с места через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.	1	2.12		
11(38)	К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».	1	5.12		
12(39)	Висы и упоры на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Подвижная игра «Обезьянки».	1	7.12		
13(40)	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	1	9.12		
14(41)	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	12.12		

		Игра «Тише едешь – дальше будешь»				
15(42)	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1	14.12		
16(43)	Перелезание через коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1	16.12		
17(44)	Перелезание через горку матов.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1	19.12		
18(45)	Лазание по наклонной скамейке на коленях	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	1	21.12		
19(46)	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	1	23.12		
20(47)	Передвижение в висе по гимнастической перекладине	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине . ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	1	23.12		
21(48)	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	1	9.01		

Календарно-тематическое планирование на III четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащегося	дата		Факт.
			план	Факт.	
1(49)	Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на организм	1	11.01	
2(50)	Тб на уроках по лыжной подготовке	Тб на уроках по лыжной подготовке. Обучение правилам подготовке спортивного инвентаря для занятиях на лыжах	1	13.01	
3(51)	Ступающий шаг	Выполнять ступающий шаг на лыжах; выполнять движение в колонне с соблюдением дистанции	1	16.01	
4(52)	Поворот на лыжах переступанием	Поворот на лыжах переступанием вокруг пяток.	1	18.01	
5(53)	Простейшие способы передвижения на лыжах	Простейшие способы передвижения на лыжах Закрепить навык выполнения скользящего шага на лыжах.	1	20.01	
6(54)	Спуск на лыжах без палок	Движение и спуск в положении полуприседа на лыжах	1	23.01	
7(55)	Подъём на лыжах разными	Правила преодоления небольших склонов	1	25.01	

	способами					
8(56)	Торможение	Торможение падением.	1	27.01		
9(57)	Скользящий шаг с палками	Передвижение скользящим шагом	1	30.01		
10(58)	Подъём на лыжах с палками	Передвижение скользящим шагом. Подъём на лыжах с палками	1	1.02		
11(59)	Движение "змейкой" на лыжах	Передвижение скользящим шагом. Движение "змейкой" на лыжах	1	3.02		
12(60)	Прохождение дистанции 500м	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	6.02		
13(61)	Эстафеты на лыжах	Встречные эстафеты на лыжах.	1	8.02		
14(62)	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1	10.02		
15(63)	Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1	20.02		
16(64)	Ловля и броски мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1	22.02		
17(65)	Игра «Передача мячей в колоннах».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1	24.02		
18(66)	Передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	27.02		
19(67)	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	1.03		
20(68)	Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	3.03		
21(69)	Игра «Гонка мячей по кругу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	6.03		

22(70)	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	8.03		
23(71)	Игра «Передал - садись».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	10.03		
24(72)	Игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	13.03		
25(73)	Игра в мини-баскетбол.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	15.03		
26(74)	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	17.03		
27(75)	Игра «Охотники и утки».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1	29.03		
28(76)	Ведение мяча на месте	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	1	31.03		
29(77)	Игра «Круговая лапта».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	1	3.04		
30(78)	Игра «Мяч в обруче».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруче». Развитие координационных способностей	1	5.04		

Календарно-тематическое планирование на IV четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности учащегося	дата		Примечание
			план	Факт	
1(79)	Физические качества человека	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть	1	7.04	
2(80)	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	1	10.04	
3(81)	Игра «Не давай мяча водящему».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	1	12.04	
4(82)	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	1	14.04	

5(83)	Игра «Перестрелка».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	17.04		
6(84)	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	19.04		
7(85)	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	21.04		
8(86)	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	24.04		
9(87)	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	26.04		
10(88)	К.р. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробы и вороны».	Равномерный, медленный бег до 4мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	1	28.04		
11(89)	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	1	1.05		
12(90)	Челночный бег	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	1	3.05		
13(91)	К.р.Кросс 1 км.	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости	1	5.05		
14(92)	6-минутный бег	6-минутный бег. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Совушка». Развитие выносливости	1	8.05		
15(93)	Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий	1	10.05		
16(94)	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места. Спрятывание и запрыгивание. Эстафеты.	1	12.05		

		ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»			
17(95)	К.р. Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	1	15.05	
18(96)	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ.	1	17.05	
19(97)	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	19.05	
20(98)	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	22.05	
21(99)	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способ	1	24.05	

