


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Фроловская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
23.06.2017.  
 /Лагунова А.В./

«Рассмотрено»  
Протокол педсовета  
№ 7 от 23.06.2017



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ \_Физическая культура\_

НА 2017-2018 УЧ. ГОД

Класс \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_ Уточкин В. А. \_\_\_\_\_

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для 1 класса на 2017-2018 учебный год разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету; авторской программы «Физическая культура 1-11 классы», авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва: «Просвещение», 2014 г., в объёме 3 часа в неделю, 99 часов в год в соответствии с учебным планом школы и учебной программой по предмету.

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** учебной 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 деятельностью 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.

**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);
- 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

**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;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

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.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями 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);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Распределение учебного времени на различные  
виды программного материала для учащихся 1 классов  
(трехразовые занятия в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
----------	----------------------------	------------------------------

1.	Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	12
2.	Подвижные игры	29
3.	Гимнастика с основами акробатики	14
4.	Лёгкоатлетические упражнения	24
5.	Лыжная подготовка	20
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>99</b>

## Основы знаний о физической культуре

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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. Гимнастика с основами акробатики.**

**Организующие команды и приёмы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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.

**Прикладно - гимнастические упражнения:** 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 (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

**Гимнастика с основами акробатики** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

#### **Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### **Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные 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; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

### Легкоатлетические упражнения

**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, снизу из положения стоя и сидя.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.



<b>Познавательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul>
<b>Коммуникативные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>

### **Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### **Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные 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; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

### **Лыжная подготовка**

**Организирующие 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; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

**Повороты:** переступанием на месте и в движении; «упором».

**Спуски:** в основной стойке.

**Подъемы:** ступающим и скользящим шагом.

**Торможение:** падением.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки:** «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дальше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

**Лыжная подготовка** ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

### **Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятиях лыжной подготовкой;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### **Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, 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 на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

### **Планируемые результаты**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- 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.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- 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 перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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 и 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					

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты	
			Освоение предметных знаний	Учебные действия
1.	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Учить слушать и выполнять команды.	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГ	<b>Личностные:</b> мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. <b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу,
2.	Виды ходьбы с различным положением рук	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким,	<b>Научится:</b> различным видам ходьбы. Выполнять движения	направленную на формирование и развитие двигательных качеств

	под счет. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	под счет. Правилам игры. Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	(скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое
3.	Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	<b>Научится:</b> менять вид ходьбы в различных условиях.	
4.	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.	ОРУ. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».	<b>Научится:</b> Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий.	ОРУ. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза».	<b>Научится:</b> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки.	ОРУ. Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Игра «У ребят порядок строгий».	<b>Научится:</b> работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.	

7	Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	ОРУ. Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. Игра «Ястреб и утка».	<b>Научится:</b> выполнять технически правильно челночный бег; держать корпус и руки в медленном беге.	отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
8	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?». Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	<b>Научится:</b> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Правильно распределять свои силы по дистанции.	
9	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену. Правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	<b>Научится:</b> правилам личной гигиены, определять вид одежды необходимый для занятий. Правилам организации и проведения игр.	<b>Личностные:</b> мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. <b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.	ОРУ. Знакомство с броском большого мяча из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. Игра «Воробы и вороны».	<b>Научится:</b> правилам выполнения двигательного действия.	
11	Развитие	ОРУ. Развитие выносливости, умения	<b>Научится:</b> общаться и	

	скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Игра «Быстро в круг».	взаимодействовать в игровой деятельности, распределять силы, выполнять упражнения на дыхания.	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
12	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Подвижная игра «Невод».	<b>Научится:</b> чередовать бег с ходьбой, выполнять упражнения на дыхания.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
13	Развитие координации. Эстафеты с мячами.	ОРУ. Продемонстрировать полученные навыки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Игра «Бросай поймай».	<b>Научится:</b> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
14	Развитие прыжковых качеств.	ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра «Мышеловка». Эстафеты. Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.	<b>Научится:</b> правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжков. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	- адекватно воспринимать оценку учителя;
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Разучивание игры «К своим	<b>Научится:</b> правилам технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
				<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
				- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
				- выражать творческое отношение к выполнению комплексов



	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	флажкам».		<p>общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <p>мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств</p>
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Разучивание игры «Пятнашки».	<b>Научится:</b> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	<b>Научится:</b> правилам организации и проведения игр.	
18 19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Игра «Точный расчет».	<b>Научится:</b> правилам техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	

20	Упражнения на развитие внимания.	Подвижная игра «Охотники и утки». Моделировать игровые ситуации.	<b>Научится:</b> быстро реагировать в изменяющихся условиях.	(скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения
21	Упражнения на ловкость и координацию.	Подвижная игра «Удочка». Подвижная игра «Круговая охота». Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	<b>Научится:</b> регулировать эмоции в процессе игровой деятельности	
22	Ведение и передача баскетбольного мяча.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Подвижная игра «Круговая охота».	<b>Научится:</b> правилам организации и проведения игр	
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Передал — садись».	<b>Научится:</b> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
24	Подвижные игры с волейболом мячом.	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Подвижная игра «Передал — садись».	<b>Научится:</b> быстро реагировать в изменяющихся условиях.	
25	Подвижные игры с волейболом мячом.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	<b>Научится:</b> регулировать эмоции в процессе игровой деятельности	

26	Развитие ловкости, координации. Внимание, на старт.	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Игра «Капитаны»	<b>Научится:</b> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	<b>Научится:</b> познавательной активности в получении знаний о природе (медико-биологических основ деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогических основах деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
28	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Слушать и пересказывать тексты по истории физической культуры. Приводить примеры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Подвижная игра «Горелки».	<b>Научится:</b> пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	<b>Личностные:</b> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. <b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу,
29	Строевые	Различать и выполнять строевые	<b>Научится:</b>	

	команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».	универсальным умениям по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».	<b>Научится:</b> выполнять группировку и перекаты в группировки. Описывать технику разучиваемых упражнений.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих
31	Техника кувырка вперед в упор присев.	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. Подвижная игра «Тройка».	<b>Научится:</b> правилам техники безопасности при выполнении акробатического упражнения, технике выполнения кувырков	
32	Техника выполнения гимнастического моста из	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Осваивать универсальные умения по	<b>Научится:</b> выполнять гимнастический мост из положения, лежа на спине, правилам технике	

	положения, лежа на спине.	взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	безопасности.	упражнений. <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
33	Техника выполнения стойки на лопатках.	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Игра «Через холодный ручей».	<b>Научится:</b> выполнять стойку на лопатках, координировать свои действия.	
34.	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание). Правила предупреждения травматизма.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	<b>Научится:</b> основным способам передвижения человека Выполнять различные физические упражнения.	
35.	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Подвижная игра	<b>Научится:</b> выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений, держать равновесие в различных положениях.	<b>Личностные:</b> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами

	снарядах	« Пройди бесшумно»		акробатики.
36.	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	<b>Научится:</b> выполнять упражнения на гимнастической стенке и правилам техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
37.	Лазание по гимнастической скамейке.	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	<b>Научится:</b> лазанию по гимнастической скамейке различными способами. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
38.	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. Игра «Не урони мешочек»	<b>Научится:</b> перелезать через гимнастического коня. Правилам техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
39.	Преодоление	Продemonстрировать полученные	<b>Научится:</b> соблюдать	

	полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. Подвижная игра «Посадка картофеля».	правила техники безопасности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
40.	Акробатические комбинации.	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Игра «Парашютисты».	<b>Научится:</b> выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. Работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
41.	ОРУ с гимнастической палкой.	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>Научится:</b> работать с гимнастической палкой, характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.	<b>Личностные:</b> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
42.	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом».	<b>Научится:</b> проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств

	снарядов.		упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	(гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
43.	Развитие силовых качеств.	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».	<b>Научится:</b> лазанью по гимнастической стенке и канату разными способами.	
44.	Гимнастика с основами акробатики.	Проявлять качества силы, координации и выносливости. «У медведя во бору», «Через холодный ручей».	<b>Научится:</b> выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
45.	Гимнастика с основами акробатики	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. «Бой петухов». «Пройди бесшумно»	<b>Научится:</b> выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
46.	Гимнастика с основами акробатики	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время	<b>Научится:</b> выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в



		проведения подвижных игр. «Салки-догонялки», «Змейка»	комбинаций.	диалог; -участвовать в
47.	Развитие координационных способностей.	Эстафета «Веселые старты. Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	<b>Научится:</b> выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
48.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Игра «Слушай сигнал».	<b>Научится:</b> характеризовать физические качества	
49.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение.	Дыхание при ходьбе. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. Иметь понятия об обморожениях.	<b>Научится:</b> правильно дышать при ходьбе. Уберечь себя от обморожения.	<b>Личностные:</b> -мотивационная основа на занятии лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный
50.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	<b>Научится:</b> правилам технике безопасности при занятиях на лыжах.	интерес к занятиям лыжной подготовкой. <b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на

51.	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	<b>Научится:</b> переносить и надевать лыжный инвентарь.	<p>формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</li> </ul>
52.	Разучивание скользящего шага.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<b>Научится:</b> основам передвижения на лыжах скользящим шагом.	
53.	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах . Один из способов поворотов на лыжах на месте.	<b>Научится:</b> передвижению на лыжах скользящим шагом. Повороту на месте.	
54.	Передвижение скользящим шагом.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<b>Научится:</b> передвижению на лыжах скользящим шагом.	
55.	Зарождение древних Олимпийских игр	Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	<b>Научится:</b> Пересказывать тексты по истории физической культуры.	
56.	Передвижение скользящим шагом.	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Игра «Салки на марше»	<b>Научится:</b> передвижению на лыжах скользящим шагом.	
57.	Передвижение скользящим шагом.	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении	<b>Научится:</b> правильной постановке рук и ног	

58 59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Игра «На буксире». Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	<b>Научится:</b> технике выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
60.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Игра «Финские санки». Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.		
61.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.			
62.	Попеременно двухшажный ход.	Изучение техники попеременно двухшажного хода. Игра «Два дома». Техника работы рук и ног.	<b>Научится:</b> правильной постановке рук и ног. Дыханию во время движения.	
63.	Попеременно двухшажный ход.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Игра «По местам».	<b>Научится:</b> показывать владение техникой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	<b>Личностные:</b> -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. <b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять
64.	Попеременно двухшажный ход.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «День и ночь»	<b>Научится:</b> передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	

65.	Попеременно двухшажный ход. Эстафеты.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности	<b>Научится:</b> выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
66.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	<b>Научится:</b> правильно выполнять стойку лыжника при передвижении, спуске, подъеме.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
67.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.	<b>Научится:</b> правилам технике безопасности при занятиях лыжами. Технике спуска и подъему на лыжах.	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам; <b>Коммуникативные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое
68.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.	Подъем лесенкой Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	Выбирать и одежду и обувь для занятий лыжами.	
69.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Игра «Кто быстрее взойдет в гору». Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимопомощи и взаимовыручки.	
70.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.			
71.	Закрепление передвижений, подъёмов,	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами	<b>Научится:</b> демонстрировать владение техникой	

	спусков.	передвижения. Игра «Быстрый лыжник». Игры «Кто дальше скатится с горки». Игра «Охотники и зайцы». Игра «За мной».	передвижения на лыжах. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
72.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.			
73.	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.			
74.	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.			
75.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Способы самоконтроля.	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Осваивать способы самоконтроля.	<b>Научится:</b> следить за своей осанкой. Правилам сохранения хорошей осанки. Приемам закаливания и способам самоконтроля.	<b>Личностные:</b> -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. <b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять
76.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	<b>Научится:</b> пересказывать тексты. Выделять главное из рассказанного.	
77.	ТБ во время прыжка в длину. Бег на 30 метров.	Прыжки в длину с места и разбега. Подвижная игра «Ловишка». Осваивать технику прыжков различными способами.	<b>Научится:</b> ТБ во время прыжка в длину, бега и метаний. Разнообразным видам прыжков. Правильному	
78.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с	Осваивать технику бега различными		

	разбега.	способами.	отталкиванию и приземлению во время прыжков. Различать разновидности беговых заданий. Определять основные ошибки при выполнении упражнений.	учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости), - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам; <b>Коммуникативные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое
79.	Прыжки в длину с разбега.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		
80.	Прыжки в длину с разбега.			
81.	Бег. Метание на дальность.			
82.	Бег. Метание на дальность.			
83.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра	Выполнение прыжков через скакалку. Проведение подвижных игр «Кот и мыши», «Невод». ТБ при прыжках.	<b>Научится:</b> прыгать через скакалку. Соблюдать правила игры. ТБ при прыжках.	
84.	Игры с использованием скакалки.			
85 86	Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	Соблюдать технику безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	<b>Научится:</b> ТБ при занятиях легкой атлетике. Правильно выполнять технику челночного бега.	
87.	Кроссовая подготовка.			
88.	Кроссовая подготовка.			
89.	Кроссовая подготовка.			
90.	Развитие координации. Эстафеты с	Объяснять пользу подвижных игр. Игра «Бросай поймай». Игра «Третий лишний».	<b>Научится:</b> соблюдать технику безопасности	

	мячами.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Игра «Воробьи и вороны». Игра «Пятнашки». Игра «Третий лишний». Эстафеты. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Игра «Воробьи и вороны». Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Распределяться на команды с помощью считалочек.	при проведении подвижных игр.  Правилам подвижных игр. Выбирать водящего и капитана команды. Различным считалочкам.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Правилам поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
91.	ОРУ. Развитие выносливости.			
92.	Эстафеты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.			
93.	Развитие скоростно-силовых качеств.			
94.	ОРУ. Развитие выносливости.			
95.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
96.	ОРУ. Развитие выносливости.			
97.	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.			
98.	Эстафеты. Развитие координации.	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.		
99.	Правила поведения при купании в			

	водоемах во время летних каникул.			
--	--------------------------------------	--	--	--