**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)Протокол №\_\_\_\_От «27» августа 2017 г. | СОГЛАСОВАННО:Завидущей филиалаФИО Таскаева Т.Л.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«28» августа 2017 г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор МАОУ Вагайская СОШТаулетбаев Р.Р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«28»августа 2017 г. |

**Вагайская средняя общеобразовательная школа**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет Физическая культура

Учебный год 2017-2018 г.

Класс, уровень 1

Количество часов в год 99 ч.

Количество часов в неделю 3ч.

Составитель: учитель Речапов Накип Альбертович

с. Вагай 2017г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённым в 2009 г.. Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

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

– укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– овладение школой движения;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие координационных способностей.

На изучение физической культуры отво­дится 3 часа в неделю, всего - 99 часов.

Данная **программа составлена без внесения изменений**.

**Перечень учебно – методических средств:**

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

**Содержание программы**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

***Гимнастика******с элементами акробатики***(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

***Легкая атлетика:*** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

***Подвижные и спортивные игры.*** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

***Личностными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

***Метапредметными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

***Предметными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик:

***получит знания:***

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

– способах и особенностях движения и передвижений человека;

– терминологии разучиваемых упражнений;

– основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;

– причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

***научится:***

– составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;

– проводить самостоятельно закаливающие процедуры;

– взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Кол-во часов | Тема урока | Вид учебного занятия | Характеристика основной деятельности ученика | Содержание и форма контроля знаний, ОУУН и СД и т.д. | Дата |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  |
| 1. | 1ч | Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пинг­вины с мячом». | Вводный урок | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |  |  |
| **Легкая атлетика – 12 ч.** |  |
| 2. | 1ч | Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом».  Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | Комбинированный | Различать разные виды ходьбы.Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. |  |  |
| 3. | 1ч | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». | Комбинированный | Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | Стартовый контроль: бег 30 м. |  |
| 4. | 1ч | Спортивный марафон.  Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. | Комбинированный | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. |  |  |
| 5. | 1ч | Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений. | Стартовый контроль: прыжок в длину с места. |  |
| 6. | 1ч | Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |  |  |
| 7. | 1ч | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | Изучение нового материала | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. |  |  |
| 8. | 1ч | Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | Комбинированный | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  |
| 9. | 1ч |  Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи». | Изучение нового материала | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену. |  |  |
| 10. | 1ч | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Комбинированный | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики | Стартовый контроль: челночный бег (3х10 м). |  |
| 11. | 1ч | Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча. | Изучение нового материала | Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. |  |  |
| 12. | 1ч | Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». | Комбинированный | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя. |  |
| 13. | 1ч | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Комбинированный | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  | 1.10 |
| 14. | 1ч | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышелов­ка». Развитие прыжковых качеств. | Совершенствование  |  |  |
| **Подвижные игры – 12 ч.** |  |
| 15. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | Вводный | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.Моделировать игровые ситуации.Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 16. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | Комбинированный |  |  |
| 17. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | Комбинированный |  |  |
| 18. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | Комбинированный |  |  |
| 19. | 1ч | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | Совершенствование  |  |  |
| 20. | 1ч | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | Изучение нового материала |  |  |
| 21. | 1ч | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».  | Комбинированный |  |  |
| 22. | 1ч | Ведение и  передача баскетбольного мяча.Подвижная игра «Круговая охота». | Изучение нового материала |  |  |
| 23. | 1ч | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | Комбинированный |  |  |
| 24. | 1ч | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | Комбинированный |  |  |
| 25. | 1ч | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | Комбинированный |  |  |
| 26. | 1ч | Спортивный марафон «Внимание, на старт».Игра «Капитаны». | Комбинированный |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  |
| 27. | 1ч | 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». | Изучение нового материала | Развитие познавательной активности: получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  |
| 28. | 1ч | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | Изучение нового материала | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.** |  |
| 29. | 1ч | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». | Вводный урок | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. |  |  |
| 30. | 1ч |  «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».  | Изучение нового материала | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. |  |  |
| 31. | 1ч | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | Изучение нового материала | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. |  |  |
| 32. | 1ч | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| 33. | 1ч | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  |
| 34. | 1ч | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека;Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Пет­рушка на скамейке». | Изучение нового материала | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). |  |  |
| 35. | 1ч | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно». | Комбинированный | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). |  |  |
| 36. | 1ч | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |  |  |
| 37. | 1ч | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос».  | Изучение нового материала | Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |  |  |
| 38. | 1ч | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | Изучение нового материала | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. |  |  |
| 39. | 1ч | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».  | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
| 40. | 1ч | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | Совершенствование  | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. |  |  |
| 41. | 1ч | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».  | Изучение нового материала | Освоить упражнения с гимнастической палкой.Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм |  |  |
| 42. | 1ч | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Комбинированный | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). |  |  |
| 43. | 1ч | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | Комбинированный |  |  |
| **Подвижные игры – 4 ч.** | 1ч |
| 44. | 1ч | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». | Комбинированный | Проявлять качества силы, координации и выносливости.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |  |  |
| 45. | 1ч | Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» |  |  |
| 46. | 1ч | Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». |  |  |
| 47. | 1ч | Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  |
| 48. | 1ч | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового материала | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. |  |  |
| **III – четверть (27 ч.)** |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  |
| 49. | 1ч | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.Способы самоконтроля.Дыхание при ходьбе. | Изучение нового материала | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. |  |  |
| **Лыжная подготовка – 20 ч.** |  |
| 50. | 1ч | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | Вводный урок | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Переносить и надевать лыжный инвентарь.Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. |  |  |
| 51. | 1ч | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | Изучение нового материала. |  |  |
| 52. | 1ч | Разучивание скользящего шага.  | Изучение нового материала. |  |  |
| 53. | 1ч | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | Комбинированный. |  |  |
| 54. | 1ч | Передвижение скользящим шагом. | Комбинированный |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | 1ч |
| 55. | 1ч | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «» | Изучение нового материала | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Освоить материал о зарождении олимпийских игр. |  |  |
| 56. | 1ч | Передвижение скользящим шагом.Игра «Салки на марше». | Изучение нового материала | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склоновДемонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.Выполнять организующиекоманды, стоя на месте, и при передвижении.Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  |  |  |
| 57. | 1ч | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | Комбинированный |  |  |
| 58. | 1ч | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | Совершенствование  |  |  |
| 59. | 1ч |  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». |  |  |
| 60. | 1ч | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |  |  |
| 61. | 1ч | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |  |  |
| 62. | 1ч | Попеременно двухшажный ход.Игра «Два до­ма». Игра «Два до­ма». | Изучение нового материала |  |  |
| 63. | 1ч | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». | Комбинированный |  |  |
| 64. | 1ч | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». |  |  |
| 65. | 1ч | Попеременно двухшажный ход. |  |  |
| 66. | 1ч | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.Игра «Кто дольше про­катится». | Изучение нового материала |  |  |
| 67. | 1ч | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный |  |  |
| 68. | 1ч | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный |  |  |
| 69. | 1ч | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный |  |  |
| 70. | 1ч | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | Комбинированный |  |  |
| **Подвижные игры – 4 ч.** | 1ч |
| 71. | 1ч | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | Комбинированный | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. |  |  |
| 72. | 1ч | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». |  |  |
| 73. | 1ч | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». |  |  |
| 74. | 1ч | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  |
| 75. | 1ч | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | Изучение нового материала | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. |  |  |
| **IV – четверть (24 ч.)** |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  |
| 76. | 1ч | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | Изучение нового материала. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. |  |  |
| **Легкая атлетика – 12 ч**. |  |
| 77. | 1ч | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | Изучение нового материала. | Осваивать технику бега различными способами.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча |  |  |
| 78. | 1ч | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный |  |  |
| 79. | 1ч | Прыжки в длину с разбега. | Совершенствование  |  |  |
| 80. | 1ч | Прыжки в длину с разбега. | Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега. |  |
| 81. | 1ч | Бег. Метание на дальность. |  |  |
| 82. | 1ч | Бег. Метание на дальность. | Сдача контрольного нормативаметание на дальность. |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  |
| 83. | 1ч | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | Комбинированный | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. |  |  |
| 84. | 1ч | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». |  |  |
| 85. | 1ч | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. |  |  |
| 86. | 1ч | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. |  |  |
| 87. | 1ч | Кроссовая подготовка. |  |  |
| 88. | 1ч | Кроссовая подготовка. |  |  |
| 89. | 1ч | Кроссовая подготовка. | Сдача контрольного норматива1000 м без учета времени. |  |
| **Подвижные игры – 9 ч.** | 1ч |
| 90. | 1ч | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации |  | Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.Распределяться на команды с помощью считалочек. |  |  |
| 91. | 1ч | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 92. | 1ч | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. |  |  |  |
| 93. | 1ч | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 94. | 1ч | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 95. | 1ч | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 96. | 1ч | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 97. | 1ч | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 98. | 1ч | Эстафеты. Развитие координации.  |  |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  |
| 99. | 1ч | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. |  | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. |  |  |
| **Итого по программе:** | **99 часов** |  |