Муниципальное общеобразовательное учреждение

Одинцовский лицей №2

**«Утверждаю» «Согласовано» Рассмотрено**

Директор ОУ зам.директора по УВР на заседании МО

Протокол №

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2011 г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г.

**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**АВТОР В. И. ЛЯХ**

Класс: *1 «А» класс*

Учитель: *Шемарулина Светлана Владимировна*

ОДИНЦОВО

2011 год

**Пояснительная записка**

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

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 предметом обучения в начальной школе 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.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г) .

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

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

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

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

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

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

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

***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».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться***:

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

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Содержание программного материала**

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов при двухразовых занятиях в неделю).**

|  |  |
| --- | --- |
| *Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности* | *6 часов* |
| *Гимнастика с элементами акробатики* | *9 часов* |
| *Легкоатлетические упражнения* | *20 часов* |
| *Лыжные упражнения* | *15 часов* |
| *Подвижные игры* | *14 часов* |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | | **Планируемые результаты** | | | | | | | | **Дата** |
|  |  | | **Предмет-ные** | | **Метапредметные** | | | | | **Личностные** |  |
|  | | **Коммуникативные** | | | **Познавательные** | **Регулятивные** |  |
|  | | |  |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пинг­вины с мячом». | | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | | уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. | | | осуществлять анализ выполненных действий;активно включаться в процесс выполнения заданий ; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. | мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям физкультурой |  |
| **Легкая атлетика – 8 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 2  3  4  5  6  7  8  9 | 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.  Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».  Спортивный марафон.  Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».  Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий» Бег по размеченным участкам дорожки..  Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ.  Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»  Эстафеты. Бег с ускорением. 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.  Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.  Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышелов­ка». Развитие прыжковых качеств. | | Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.  Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.  Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.  Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений**.** Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения**.** Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой. Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.  Продемонстрировать полученные навыки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Продемонстрировать полученные навыки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | | уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | | | осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. | 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. | мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 10 | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | | уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. | | | осуществлять анализ выполненных действий;активно включаться в процесс выполнения заданий . | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. | мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям физкультурой |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 9 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 11  12  13  14  15  16  17  18  19 | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».  «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».  «Кувырок вперед в упор присев». Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».  Стойка на лопатках. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно».  Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены».  Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос».  Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».  Урок –соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».  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. | | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.  Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.  Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. 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.  Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).  Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  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.  Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.  Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. | | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. | | | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. | -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. | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |  |
| **Подвижные игры – 3 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 20  21  22 | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Змейка».  Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».  Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». | | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | | | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективных обсуждениях. | | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс игры выражать творческое отношение к игре. | планировать свои действия; *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения правил игры. | - мотивационная основа на игровую деятельность;  -учебно-познавательный интерес к играм. |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 2 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 23  24 | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».  Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Способы самоконтроля.  Дыхание при ходьбе. | | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.  Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. | | | уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. | | осуществлять анализ выполненных действий;активно включаться в процесс выполнения заданий . | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. | мотивационная основа на занятия физкультурой; учебно-познавательный интерес к занятиям физкультурой |  |
| **Лыжная подготовка – 15 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39 | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.  Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.  Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.  Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше».  Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».  Попеременно двухшажный ход.  Игра «Два до­ма».  Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».  Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».  Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  Игра «Кто дольше про­катится».  Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».  Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».  Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.  Совершенствование упражнения « Подъем елочкой». | | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.  Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.  Выполнять организующие  команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. | | | - уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении. | | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. | -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. | - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. |  |
| **Подвижные игры – 3 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 40  41  42 | | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».  Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».  Лыжные эстафеты. Игра «За мной». Игра «Охотники и зайцы». | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. | | | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективных обсуждениях. | | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс игры выражать творческое отношение к игре. | планировать свои действия; *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения правил игры. | - мотивационная основа на игровую деятельность;  -учебно-познавательный интерес к играм. |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 43 | | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. | | | уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. | | осуществлять анализ выполненных действий;активно включаться в процесс выполнения заданий . | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. | мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям физкультурой |  |
| **Легкая атлетика – 12 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55 | | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.  Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.  Прыжки в длину с разбега.  Прыжки в длину с разбега.  Бег. Метание на дальность.  Бег. Метание на дальность.  Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».  Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».  Прыжок в высоту. «Челночный» бег.  Совершенствование прыжков в высоту. «Челночный» бег.  Подготовка к кроссу.  Кроссовая подготовка. | 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.  Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. | | | уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | | осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. | 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. | мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |  |
| **Подвижные игры – 8 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 56  57  58  59  60  61  62  63 | | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации.  Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.  Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.  Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.  Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.Эстафеты. Развитие координации.  ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 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. | | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективных обсуждениях. | | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс игры выражать творческое отношение к игре. | планировать свои действия; *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения правил игры. | - мотивационная основа на игровую деятельность;  -учебно-познавательный интерес к играм. |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | | | | | | | | | |
| 64 | | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. | | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. | | уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. | осуществлять анализ выполненных действий;активно включаться в процесс выполнения заданий . | | умения принимать и сохранять учебную задачу, планировать свои действия. | учебно-познавательный интерес к занятиям физкультурой |  |