|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  **Руководитель ШМО**  **Криворучко Н. И/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  **ФИО**  **Протокол № \_\_\_**  **от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г.** | **«Согласовано»**  **Заместитель руководителя по УВР МБОУ «ООШ № 9 г. Ачинска»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  **ФИО**  **«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г.** | **«Утверждаю»**  **Директор**  **МБОУ «ООШ №9 г. Ачинска»**  **Кузьмина И. В./\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  **ФИО**  **Приказ № \_\_\_**  **от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Гонебной Валентины Александровны,**

**II квалификационная категория**

**по физической культуре, 1 класс**

**2011 - 2012 учебный г**

Программа составлена на основе:

1. Стандарты второго поколения. Программы отдельных учебных предметов, курсов.
2. Программы: Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. «Физическая культура», учебник, 1, 2, 3, 4 класс издательство «Яхонт

**Тематическое планирование**

**по физической культуре**

**Класс:**  1

**Учитель:** Гонебная В.А.

**Кол- во часов:**

**всего –** 99 ч**., в неделю –** 3 часа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***п/п №*** | ***Дата*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во часов*** |
|  |  | **Знания о физической культуре. Урок – игра «Разноцветный мячик».** | **1** |
|  |  | **Знания о физической культуре. Урок – игра «Посадка овощей».** | **1** |
|  |  | **Знания о физической культуре.**  **Урок – экскурсия на стадион, поле.**  **Урок- игра «Передай мяч, садись!»** | **2** |
|  |  | **Легкая атлетика.**  **Урок – игра «Дети и медведи».**  **Урок – игра «Быстрый и ловкий».** | **2** |
|  |  | **ОРУ. Урок – игра «Веселые старты».** | **1** |
|  |  | **ОРУ.**  **Урок – игра «Народные игры».**  **Урок – игра «Два Мороза».** | **2** |
|  |  | **Легкая атлетика**  **Урок – игра «Поймай мяч».**  **Урок – игра «Догони свою пару».** | **2** |
|  |  | **Легкая атлетика.**  **Урок – игра «Третий лишний».** | **1** |
|  |  | **Легкая атлетика**  **Урок – игра «выжигало».** | **1** |
|  |  | **Легкая атлетика (скорость)**  **Урок – игра «Ловишки».** | **1** |
|  |  | **Легкая атлетика**  **Урок – игра «Курица - наседка».** | **1** |
|  |  | **Легкая атлетика**  **Урок – игра «Пятнашки мячом».** | **1** |
|  |  | **Легкая атлетика**  **Урок – игра «Красный цвет – зеленый цвет».** | **1** |
|  |  | **Гимнастика**  **Урок – игра «Бег по кочкам».** | **1** |
|  |  | **Гимнастика**  **Урок – игра «Найди себе пару»**  **Урок – игра «Эстафета с обручем».** | **2** |
|  |  | **Гимнастика**  **Урок – игра «Услышь своё имя»**  **Урок – игра «Угадай, чей голосок».** | **2** |
|  |  | **Гимнастика**  **Урок – игра «Ноги от пола!»**  **Урок – игра «Догони мяч».** | **2** |
|  |  | **Гимнастика**  **Урок – игра «Услышь своё имя»** | **1** |
|  |  | **Гимнастика**  **Урок – игра «Угадай, чей голосок».** | **1** |
|  |  | **Гимнастика** | **14** |
|  |  | **Лыжная подготовка** | **30** |
|  |  | **Баскетбола** | **7** |
|  |  | **Гимнастика** | **17** |
|  |  | **Легкая атлетика** | **5** |
|  | | | |
| **ИТОГО:** | | | **99** |

**Пояснительная записка**

Предметом обучения физической культуре 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.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по два часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. Из них 1 класс – 99 часов(3 часа в неделю), 2 – 4 классы – 306 часов (по 3 часа в неделю).

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** −одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «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 метапредметных 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 следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формирование универсальных учебных действий:**

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся;
* Действие смыслообразования;
* Нравственно-этическое оценивание;

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли;
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов;
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция;
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации;

Регулятивные УУД

* Целеполагание;
* Волевая саморегуляция;
* Коррекция, оценка качества и уровня усвоения;
* Контроль в форме сличения с эталоном;
* Планирование промежуточных целей с учетом результата;

**Познавательные универсальные действия:**

Общеучебные:

* Умение структурировать знания;
* Выделение и формулирование учебной цели;
* Поиск и выделение необходимой информации;
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей;
* Классификация объектов.

*Задачами физического воспитания* учащихся 1 классов являются:

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
* Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
* Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, укрепления здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Основы знаний:**

Техника безопасности на уроках в зале, бассейне, катке и на спортплощадках.

Роль физических упражнений для физического развития.

Гигиенические правила и умение применять их.

Спортивная одежда, обувь на лето, осень, зиму.

Беседа: «Забота о здоровье», «Закаливание», об осанке,

об утренней гигиенической зарядке, о гимнастике до занятий, о физкультминутках,

о режиме дня, о правильном дыхании, о подготовке к урокам по лыжам, конькам, основы изучения плавания,

о летних и зимних играх на свежем воздухе, о новом в физкультуре и спорта.

**Навыки. Умения. Развитие двигательных качеств.**

**ГИМНАСТИКА.**

* Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение в круг.
* Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» лежа на спине, переворот боком «колесо».
* Ритмическая гимнастика: комплексы упражнений под музыку.
* Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке.
* Висы и упоры: сгибание-разгибание ног в висе; поднимание ног в висе до 90; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание-разгибание рук в упоре.
* Равновесие: стойка на носках, на 1 ноге, на полу и гимн. скамейке; ходьба по гимн. скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90.
* Танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаг галопа в сторону.
* Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами ( мяч, гимнастическая палка, скакалка), без предмета
* Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

* Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м. челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты, равномерный медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересеченной местности до 500 м.
* Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.
* Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».
* «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча» , «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

* БАСКЕТБОЛ – перемещения: стойка баскетболиста; перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Передача мяча, ведение мяча, бросок мяча. Игра по упрощенным правилам.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км. Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, торможение падением.

***КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 1 КЛАСС***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Тема** | **Кол – во**  **часов** | **ЗУНы** | **Элементы**  **содержания** | **Тип урока** | **Вид контроля** | **УУД** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| ***1*** |  | Знания о физической культуре. Урок – игра «Разноцветный мячик». | 1 | **Знать** правила поведения на уроках физической культуры.  **Уметь** выполнять комплексы ОРУ | Вводный инструктаж по ТБ: основы техники безопасности, профилактика травматизма.  Обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу.  Обучение навыков ходьбы, ходьбы на носках, на пятках.  Обучение навыков бега, бега в чередовании с ходьбой. Упражнения на общее развитие.  Эстафеты |  |  | **Личностные УУД**  1. Воспринимать объединяющую роль России как государства, территории проживания и общности языка. Соотносить понятия «родная природа» и «Родина».  2. Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.  3. Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».  4. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.  5. Выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения  в школе, дома, на улице,  в общественных местах.  6. Внимательно относиться к красоте окружающего мира, произведениям искусства.  7. Адекватно воспринимать оценку учителя.  **Регулятивные УУД**  1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.  2. Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.  3.Вносить необходимые дополнения, исправления  в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом).  4. В сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа».  Познавательные УУД  1. Ориентироваться в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание).  2. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).  3. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем.  4. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.  5. Группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям.  **Коммуникативные УУД**  1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.  2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).  3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.  4.Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.  5. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности. |  |  |
| ***2*** |  | Знания о физической культуре. Урок – игра «Посадка овощей». | 1 | **Знать** и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. | Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево.  Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом.  О. Р. У. в движении.  Подвижная игра «Посадка овощей» |  |  |  |  |
| ***3*** |  | Знания о физической культуре.  Урок – экскурсия на стадион, поле.  Урок- игра «Передай мяч, садись!» | 2 | **Знать** простейший комплекс ОРУ.  **Уметь** выполнять наклон вперёд из и.п. сидя; прыжок в длину с места | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий.  О. Р. У.(в кругу)  Игра «Передай мяч, садись!» |  |  |  |  |
| ***4*** |  | Легкая атлетика.  Урок – игра «Дети и медведи».  Урок – игра «Быстрый и ловкий». | 2 | **Знать**  разнообразные  способы передвижения. **Уметь** выполнять основные виды движений | Прыжки в длину с места  Подвижные игры игра  «Дети и медведи».  «Быстрый и ловкий». |  |  |  |  |
| ***5*** |  | ОРУ.  Урок – игра «Веселые старты». | 1 | З**нать** и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. | Бег 50м  О.Р.У. без предметов.  Игра: «Веселые старты». |  |  |  |  |
| ***6*** |  | ОРУ.  Урок – игра «Народные игры».  Урок – игра «Два Мороза». | 2 | **Знать** правила поведения на занятиях легкой атлетикой. **Уметь** подтягиваться на перекладине. | Подтягивание на перекладине  Игры: «Народные игры».  «Два Мороза». |  |  |  |  |
| ***7*** |  | Легкая атлетика  Урок – игра «Поймай мяч».  Урок – игра «Догони свою пару». | 2 | **Знать**  разнообразные способы передвижения. **Уметь** прыгать в длину с места. | Прыжки в длину с места  Подвижные игры:  «Поймай мяч».  «Догони свою пару». |  |  |  |  |
| ***8*** |  | Легкая атлетика.  Урок – игра «Третий лишний». | 1 | **Знать**  правила подвижных игр. | Бег 100 метров  Игра «Третий лишний». |  |  |  |  |
| ***9*** |  | Легкая атлетика  Урок – игра «Выжигало». | 1 | Знать правила и последовательность выполнения физических упражнений. Уметь сгибать и разгибать туловище из положения «лежа на спине» за 30сек. | Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30сек.  Подвижная игра «Выжигало». |  |  |  |  |
| ***10*** |  | Легкая атлетика (скорость)  Урок – игра «Ловишки». | 1 | **Знать** правила и последовательность выполнения физических упражнений. **Уметь** сгибать и разгибать туловище из положения «лежа на спине» за 30сек. | Наклон вперед из положения «сидя», сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.  Подвижная игра «Ловишки». |  |  |  |  |
| ***11*** |  | Легкая атлетика  Урок – игра «Курица - наседка». | 1 | **Знать** правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. принимать активное участие в играх. | Стартовые ускорения  на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт.  Игра «Курица - наседка». |  |  |  |  |
| ***12*** |  | Легкая атлетика  Урок – игра «Пятнашки мячом». | 1 | Знать  разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять высокий старт, прыжки и метание в цель в подвижных играх | Бег 30 метров.  Игра «Пятнашки мячом». |  |  |  |  |
| ***13*** |  | Легкая атлетика  Урок – игра «Красный цвет – зеленый цвет». | 1 | **Знать** и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. **Уметь** выполнять высокий старт | Бег 100м  Подвижная игра  «Красный цвет – зеленый цвет». |  |  |  |  |
| ***14*** |  | Гимнастика  Урок – игра «Бег по кочкам». | 1 | **Знать**  разнообразные способы передвижения. **Уметь** выполнять высокий старт, прыжки и метание мяча в цель в подвижных играх | Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке. Игра «Бег по кочкам». |  |  |  |  |
| ***15*** |  | Гимнастика  Урок – игра «Найди себе пару»  Урок – игра «Эстафета с обручем». | 2 | **Знать** правила и последовательность выполнения упражнений утренней  гимнастики  **Уметь**  осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Ритмическая гимнастика. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. Упражнения на равновесии. Игра «Эстафета с обручем». |  |  |  |  |
| ***16*** |  | Гимнастика  Урок – игра «Услышь своё имя»  Урок – игра «Угадай, чей голосок». | 2 | **Знать**  разнообразные  способы  передвижения.  **Уметь**  осуществлять  индивидуальные и  групповые  действия в  подвижных играх | Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игры на внимание: «Услышь своё имя», «Угадай, чей голосок». |  |  |  |  |
| ***17*** |  | Гимнастика  Урок – игра «Ноги от пола!»  Урок – игра «Догони мяч». | 2 | **Знать**  разнообразные  способы  передвижения.  **Уметь**  осуществлять  индивидуальные и  групповые  действия в  подвижных играх. | Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Эстафеты. Игра с построением в одну шеренгу: «Ноги от пола!»  «Догони мяч». |  |  |  |  |
| ***18*** |  | Гимнастика  Урок – игра «Услышь своё имя»  Урок – игра «Сделай так» | 2 | **Знать**  разнообразные  способы  передвижения.  **Уметь**  осуществлять  индивидуальные и  групповые  действия в  подвижных играх. | Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Игра «Услышь своё имя», «Сделай так» |  |  |  |  |
| ***19*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать** и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. **Уметь** выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами. | Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так». | Поточный, фронтальный метод. |  | **Личностные УУД**  1. Воспринимать объединяющую роль России как государства, территории проживания и общности языка. Соотносить понятия «родная природа» и «Родина».  2. Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.  3. Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».  4. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.  5. Выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения  в школе, дома, на улице,  в общественных местах.  6. Внимательно относиться к красоте окружающего мира, произведениям искусства.  7. Адекватно воспринимать оценку учителя.  **Регулятивные УУД**  1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.  2. Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.  3.Вносить необходимые дополнения, исправления  в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом).  4. В сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа».  **Познавательные УУД**  1. Ориентироваться в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание).  2. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).  3. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем.  4. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.  5. Группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям.  **Коммуникативные УУД**  1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.  2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).  3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.  4.Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.  5. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности. |  |  |
| ***20*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать**  разнообразные способы передвижения.  **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять вис на перекладине. | Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Эстафеты. Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее» | Фронтальный |  |  |  |
| ***21*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать** правила и  последовательность выполнения  упражнений  утренней  гимнастики.  **Уметь** выполнять  танцевальные шаги. | Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием. | Фронтальный, поточный |  |  |  |
| ***22*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать** правила и  последовательность выполнения  упражнений  утренней  гимнастики.  **Уметь** выполнять перекаты в группировке | О.Р.У. с гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад. Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Лазание по наклонной скамейке | Фронтальный |  |  |  |
| ***23*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать**  разнообразные  способы  передвижения.  **Уметь**  осуществлять  индивидуальные и  групповые  действия в  подвижных играх | О.Р.У. с гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад. Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Лазание по наклонной скамейке | Фронтальный, поточный. |  |  |  |
| ***24*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать**  разнообразные  способы  передвижения по гимнастической скамейке.  **Уметь** выполнять  комплекс утренней  гимнастики | О. Р. У. с гимнастической палкой.  «Мост» со страховкой.  Лазание по гимнастической наклонной скамейке.  Кувырок вперед, назад.  Подвижная игра: «Гимнасты». | Фронтальный, поточный. |  |  |  |
| ***25*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать** и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. **Уметь** висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе. | О.Р.У. с гимнастической палкой. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе;  «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках.  Эстафеты по наклонной скамейке. | Групповой, фронтальный. |  |  |  |
| ***26*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать**  разнообразные способы передвижения.  **Уметь** лазать по канату, выполнять вис на перекладине. | О.Р.У. со скакалкой.  «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.  Игра: «Попрыгунчики-воробушки» | Групповой метод. |  |  |  |
| ***27*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать** правила и  последовательность выполнения  упражнений  утренней  гимнастики.  **Уметь** выполнять  акробатические  упражнения в висе на гимнастической стенке. | О.Р.У. со скакалкой. Специальные упр-я на развитие мышц пресса и плечевого пояса. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.  Подвижная игра: «У медведя во бору» | Фронтальный, групповой. |  |  |  |
| ***28*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать** правила и  последовательность выполнения  упражнений  утренней  гимнастики.  **Уметь** выполнять  акробатические  упражнения на низком бревне. | О.Р.У. со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.  «Мост» из положения лежа.  Ходьба на низком бревне ( на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).  Подвижная игра: «Скалолазы». | Групповой метод. |  |  |  |
| ***29*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать**  разнообразные  способы  передвижения.  **Уметь**  осуществлять  индивидуальные и  групповые  действия в  подвижных играх | О.Р.У. со скакалкой.  Упражнения на пресс, на плечевой пояс.  Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком, равновесие). Стойка на лопатках.  Подвижная игра «У медведя во бору». | Групповой, фронтальный метод. |  |  |  |
| ***30*** |  | Гимнастика | 1 | Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.  Акробатика-мост и стойка на лопатках.  Упражнения на бревне.  Подвижная игра: «Воробьи и вороны» | Групповой метод. |  |  |  |
| ***31*** |  | Гимнастика | 1 | Ритмическая гимнастика.  Комплекс упражнений на бревне. Эстафеты. | Посменный метод |  |  |  |
| ***32*** |  | Гимнастика | 1 | **Знать**  разнообразные  способы  передвижения.  **Уметь** выполнять  комплекс утренней  гимнастики, упражнения на бревне. | Ритмическая гимнастика.  Проверка выполнения упражнений на низком бревне.  Акробатика: «мост» и стойка на лопатках.  Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | Фронтальный метод. |  |  |  |
| ***33*** |  | Гимнастика | 1 | Ритмическая гимнастика.  Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».  Подвижная игра: «Через кочки и пенечки» | Групповой, посменный метод. |  |  |  |
| ***34*** |  | Лыжная подготовка | 1 | **Знать** правила поведения на уроках физической культуры**.**  **Уметь** держать  расстояние друг за другом | Правила поведения на уроках лыжной подготовки.  Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.  Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. | фронтальный, групповой метод. |  |  |  |
| ***35*** |  | Лыжная подготовка | 1 | Иметь  представление о передвижении ступающим шагом. Уметь выполнятьбоковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево | Передвижение ступающим шагом в шеренге.  Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.  Игра «Кто быстрее». | фронтальный. |  |  |  |
| ***36*** |  | Лыжная подготовка | 1 | Ступающий шаг.  Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. | поточный. |  |  |  |
| ***37*** |  | Лыжная подготовка | 1 | **Знать** о передвижении приставным шагом.  **Уметь** ходить в колонне по лыжне друг за другом. | Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее» | фронтальный. |  |  |  |
| ***38*** |  | Лыжная подготовка | 1 | **Иметь**  представление о передвижении ступающим шагом. **Уметь** выполнять боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево. | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»  Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку». | фронтальный. |  |  |  |
| ***39*** |  | Лыжная подготовка | 1 | **Иметь**  представление о передвижении скользящим шагом. **Уметь** выполнять боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево. | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.  Передвижение скользящим шагом по разметке  То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину.  Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.  Игра «Кто быстрее?» | поточный. |  |  |  |
| ***40*** |  | Лыжная подготовка | 1 | **Знать** способы передвижения скользящим шагом на лыжах.  **Уметь** выполнять повороты, спуски и подъёмы | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.  Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.  Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | поточный. |  |  |  |
| ***41*** |  | Лыжная подготовка | 1 | **Знать** способы передвижения на лыжах.  **Уметь** выполнять повороты, спуски и подъёмы | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.  Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | поточный. |  |  |  |
| ***42*** | ***16.01*** | Лыжная подготовка | 1 | **Знать и уметь** выполнять стойку лыжника при спуске. Уметь передвигаться на лыжах, держа дистанцию | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.  Игра «С горки на горку»,«Самокат», «Кто дальше проскользит?». |  |  |  |  |
| ***43*** | ***18.01*** | Лыжная подготовка | 1 | **Знать** о передвижении ступающим шагом в шеренге.  **Уметь** ходить в колонне по лыжне друг за другом. | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». |  |  | **Личностные УУД**  1. Воспринимать объединяющую роль России как государства, территории проживания и общности языка. Соотносить понятия «родная природа» и «Родина».  2. Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.  3. Принимать новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего ученика».  4. Внимательно относиться к собственнымпереживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.  ***5. В***ыполнять правила личной гигиены, безопасного поведения  в школе, дома, на улице,  в общественных местах.  6. Внимательно относиться к красоте окружающего мира, произведениям искусства.  7. Адекватно воспринимать оценку учителя.  **Регулятивные УУД**  1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.  2. Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.  3.Вносить необходимые дополнения, исправления  в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом).  4. В сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа».  **Познавательные УУД**  1. Ориентироваться в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание).  2. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).  3. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем.  4. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.  5. Группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям.  **Коммуникативные УУД**  1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.  2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).  3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.  4.Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.  5. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности. |  |  |
| ***44*** | ***20.01*** | Лыжная подготовка | 1 | **Иметь**  представлениео передвижении ступающим шагом. **Уметь** выполнять боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево. | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. |  |  |  |  |
| ***45*** | ***23.01*** | Лыжная подготовка | 1 | **Иметь**  представление о передвижении ступающим шагом и скользящим шагом. **Уметь** выполнять боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево. | Подводящие упражнения на месте. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее» |  |  |  |  |
| ***46*** | ***25.01*** | Лыжная подготовка | 1 | **Знать** способы передвижения ступающим шагом на лыжах.  **Уметь** выполнять повороты, спуски и подъёмы | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку». |  |  |  |  |
| ***47*** | ***27.01*** | Лыжная подготовка | 1 | **Знать** способы передвижения на лыжах.  **Уметь** выполнять повороты, спуски и подъёмы | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке Игра «Кто быстрее?» |  |  |  |  |
| ***48*** | ***30.01***  ***01.02*** | Лыжная подготовка | 2 | **Знать и уметь** выполнять стойку лыжника при спуске. Уметь передвигаться на лыжах, держа дистанцию | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. |  |  |  |  |
| ***49*** | ***03.0206.02*** | Лыжная подготовка | 2 | **Знать** о передвижении скользящим шагом.  **Уметь** ходить в колонне по лыжне друг за другом. | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 х 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. |  |  |  |  |
| ***50*** | ***08.0210.02*** | Лыжная подготовка | 2 | **Иметь**  **представление** о передвижении скользящим шагом. **Уметь** выполнять боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево. | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Игра «Кто дальше проскользит?» |  |  |  |  |
| ***51*** | ***20.0222.02*** | Лыжная подготовка | 2 | **Иметь**  представление о передвижении ступающим шагом. **Уметь** выполнять боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево. | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку». |  |  |  |  |
| ***52*** | ***24.0227.02*** | Лыжная подготовка | 2 | **Знать** способы передвижения на лыжах.  **Уметь** выполнять повороты, спуски и подъёмы | «Кто лучше выполнит спуск?» соревнуются: лично и мальчики с девочками. Игра- эстафета: «Кто самый быстрый?» |  |  |  |  |
| ***53*** | ***29.0202.03*** | Лыжная подготовка | 2 | **Знать** способы передвижения на лыжах.  **Уметь** выполнять повороты, спуски и подъёмы | Передвижение скользящим шагом с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (падать боком). Игра: «С горки на горку» |  |  |  |  |
| ***54*** | ***05.0307.03*** | Лыжная подготовка | 2 | **Знать и уметь** выполнять стойку лыжника при спуске. Уметь передвигаться на лыжах, держа дистанцию | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». |  |  |  |  |
| ***55*** | ***09.0312.03*** | Лыжная подготовка | 2 | **Знать** о передвижении приставным шагом.  **Уметь** ходить в колонне по лыжне друг за другом. | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Передвижение 50-100 м без палок. Передвижение 50-100 м с палками. Игра «Смелее с горки», «Не задень». |  |  |  |  |
| ***56*** | ***14.03*** | Баскетбол | 1 | Уметь делать прыжок вверх толчком двумя ногами | Перемещения: стойка , Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.  Игра «Играй-играй мяч не теряй». |  |  |  |  |
| ***57*** | ***16.03*** | Баскетбол | 1 | Уметь ловить и передавать мяч двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 2 м. | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 2 м. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». |  |  |  |  |
| ***58*** | ***19.03*** | Баскетбол | 1 | Уметь ловить и передавать мяч двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 2 м. | Перемещения в баскетбольной стойке.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху.  Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». |  |  |  |  |
| ***59*** | ***21.03*** | Баскетбол | 1 | Уметь выполнять упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. | Перемещения; подводящие упр-я для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.  Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй» |  |  |  |  |
| ***60*** | ***02.04*** | Баскетбол | 1 |  | Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).  Ловля мяча двумя руками.  Игра «Мяч водящему». |  |  |  |  |
|  | ***02.0404.04*** | Баскетбол | 2 | Уметь передвигаться по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).  Ловля мяча двумя руками.  Игра «Мяч водящему». |  |  |  |  |
|  | ***06.04*** | Баскетбол | 1 |  | О.Р.У. с мячом.  Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди.  Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой).  Игра «У кого меньше мячей» |  |  |  |  |  |
|  | ***09.04***  ***11.04*** | Гимнастика | 2 | **Знать** правила и  последовательность выполнения  упражнений  утренней  гимнастики.  **Уметь** выполнять  акробатические  упражнения на матах. | О.Р.У. с мячом.  Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» |  |  |  |  |  |
|  | ***13.04***  ***16.04***  ***18.04*** | Гимнастика Подвижные игры | 3 | Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять правила в подвижных играх | Подвижные игры |  |  |  |  |  |
|  | ***20.04***  ***23.04***  ***25.04*** | Гимнастика | 3 | **Знать** правила и  последовательность выполнения  упражнений  утренней  гимнастики.  **Уметь** выполнять  акробатические  упражнения на низком бревне. | О.Р.У. со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.  «Мост» из положения лежа.  Ходьба на низком бревне ( на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).  Подвижная игра: «Скалолазы». |  |  |  |  |  |
|  | ***27.0430.0402.05*** | Гимнастика | 3 | **Знать**  разнообразные  способы  передвижения.  **Уметь**  осуществлять  индивидуальные и  групповые  действия в  подвижных играх | О.Р.У. со скакалкой.  Упражнения на пресс, на плечевой пояс.  Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком, равновесие). Стойка на лопатках.  Подвижная игра «У медведя во бору». |  |  |  |  |  |
|  | ***04.05***  ***07.0511.05*** | Гимнастика | 3 | **Знать** правила и последовательность выполнения упражнений утренней  гимнастики  **Уметь**  осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Ритмическая гимнастика. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. Упражнения на равновесии. Игра «Эстафета с обручем». |  |  |  |  |  |
|  | ***14.05***  ***16.05***  ***18.05*** | Гимнастика | 3 | **Знать**  разнообразные  способы  передвижения.  **Уметь**  осуществлять  индивидуальные и  групповые  действия в  подвижных играх. | Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. |  |  |  |  |  |
|  | ***21.05***  ***23.05*** | Легкая атлетика | 2 | **Знать** и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. **Уметь** выполнять высокий старт | Бег 100м  Подвижная игра  «Красный цвет – зеленый цвет». |  |  |  |  |  |
|  | ***25.05*** | Легкая атлетика | 3 | **Знать** и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. **Уметь** выполнять высокий старт | Подвижные игры. |  |  |  |  |  |

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Требования к уровню подготовки обучающихся (второй уровень)**

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**Материально-техническое обеспечение для преподавания**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование спортивного инвентаря** | **Количество**  **(штук)** |
| 1 | Гимнастический мат | 8 |
| 2 | Гимнастический коврик | 14 |
| 3 | Гимнастический обруч | 9 |
| 4 | Скакалка | 28 |
| 5 | Фишка | 8 |
| 6 | Флажок большой | 8 |
| 7 | Мяч резиновый | 10 |
| 8 | Мяч волейбольный | 6 |
| 9 | Мяч футбольный | 2 |
| 10 | Барьер | 3 |
| 11 | Гимнастическая палка | 15 |
| 12 | Фишка маленькая | 8 |
| 13 | Мяч теннисный (для метания) | 6 |
| 14 | Мяч баскетбольный тяжелый | 28 |
| 15 | Скамейка гимнастическая | 2 |
| 16 | Шведская гимнастическая лестница | 5 |
| 17 | Сетка волейбольная | 1 |
| 18 | Подвеска турник самодельный | 4 |