**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по учебным предметам авторской программы В.И.Ляха «Рабочие программы. Физкультура» (издательство: Москва «Просвещение», 2011 год), утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

4. Резуьтаты изучения учебного предмета

*Личностные результаты:*

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием

средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Планируемые результаты освоения**

 **программы физическая культура**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

*Выпускник научится:*

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультура, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «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 простейшие 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 и массу тела) 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* 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 волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах

ПРОГРАММА

1 класс (99 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № |  Вид программного материала | Количество часов |
|  1. |  *Базовая часть* | *67* |
|  1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
|  1.2 | Подвижные игры |  16 |
|  1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  15 |
|  1.4 | Легкоатлетические упражнения |  18 |
|  1.5 | Лыжная подготовка | 19 |
|  2 | *Вариативная часть* | *32* |
|  2.1 | Гимнастика с элементами акробатики | 9 |
|  2.2 | Легкоатлетические упражнения  | 9 |
|  2.3 | Лыжная подготовка | 6 |
|  2.4 | Подвижные игры | 8 |

 Основное содержание тем

*Базовая часть содержания программного материала:*

1.Основы знаний о физической культуре.

* здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком;
* способы саморегуляции (специальные дыхательные упражнения);
* способы самоконтроля (измерение массы тела).

2.Подвижные игры.

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

3.Гимнастика с элементами акробатики.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

4.Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки, метание.

5.Лыжная подготовка.

Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.

*Вариативная часть содержания программного материала*

Поскольку материал вариативной части обусловлен необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей, связан с региональными, национальными и местными особенностями, то его выбор определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика деятельности учащихся |
| Знание о физической культуре (в процессе урока) |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря  | Физическая культураПонятие о физической культуре.Основные способы передвижение человека.Профилактика травматизма. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Выявлять различия в основных способах передвижения человека.Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| Из истории физической культуры (в процессе урока) |
| История развития физическойкультуры и первых соревнований.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Возникновение первых соревнований.Зарождение Олимпийских игр. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Физические упражнения (в процессе урока) |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | Представление о физических упражнениях.Представление о физических качествах.Общее представление о физическом развитии. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).Характеризовать показателифизического развития. |

|  |
| --- |
| Гимнастика с элементами акробатики (21) |
| Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленяхЛазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейкуСтойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейкиШаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону.Основная стойка; построение вколону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой»Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движенииСочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рукКомбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности | Общеразвивающие упражнения с предметамиОсвоение акробатических упражнений и развитие координационных способностейОсвоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанкиОсвоение навыков равновесияОсвоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностейОсвоение строевых упражненийОсвоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметамиОписывать технику разучиваемых акробатических упражненийОсваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинацийОсваивать технику физических упражнений прикладной направленностиВыявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной напрвленостиПроявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленностиСоблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражненийПроявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинацийОсваивать универсальные умения при выполнении организующих упражненийРазличать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!» |
| Легкоатлетические упражнения (18) |
| Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скоростьХодьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м | Беговая подготовкаОсвоение навыков ходьбы и координационных способностейПрыжковая подготовкаБроски большого мячаМетание малого мяча | Описывать технику беговыхупражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Осваивать универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техникибезопасности при выполнениибеговых упражнений.Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.Проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнениипрыжковых упражнений.Описывать технику бросковбольшого набивного мяча. Осваивать технику бросковбольшого мяча.Соблюдать правила техникибезопасности при выполнениибросков большого набивного мяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.Описывать технику метания малого мяча.Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техникибезопасности при метании малого мяча.Проявлять качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча |
|  | Лыжная подготовка (16) |  |
| Переноска и надевание лыжСтупающий и скользящий шаг без палок и с палкамиПовороты переступаниемПодъемы и спуски под уклон.Передвижение на лыжах до 1 км | Освоение техники лыжных ходовТехнические действия на лыжах | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.Проявлять выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Объяснять технику выполненияповоротов, спусков и подъемов.Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.Проявлять координацию привыполнении поворотов, спусков и подъемов |
| Подвижные игры (16) |
|  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость икоординацию.На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию,выносливость и быстроту.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. |  | Осваивать универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.Излагать правила и условияпроведения подвижных игр.Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Взаимодействовать в парахи группах при выполнении технических действий в подвижныхиграх.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 99 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема | Планируемые результаты | Вид контроля | Дата | Факт  |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале на уроке. | Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях.Ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным  положением  рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед слева и справа от натянутого шнурка.Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад. Совершенствовать выполнение прыжков на двух ногах с продвижением вперед – назад, влево – вправо; учить бегу с изменением направления по сигналу; повторить выполнение строевых упражнений,        | Познавательные УУД:Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.Регулятивные УУД:Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.Коммуникативные УУД:Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Беседа  | 03.09 |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. | Текущий | 05.09 |  |
| 3 | Строевые упражнения. Подвижные игры. | Текущий | 07.09 |  |
| 4 | Освоение строевых упражнений. Подвижные игры. | Текущий | 10.09 |  |
| 5 | Бег, прыжки. | Текущий | 12.09 |  |
| 6 | Бег, прыжки вверх на месте. | Текущий | 14.09 |  |
| 7 | Прыжки на одной ноге вверх на опору. Подвижные игры. | Текущий | 17.09 |  |
| 8 | Прыжки на одной ноге вниз на опору. Подвижные игры. | Текущий | 19.09 |  |
| 9 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. | Текущий | 21.09 |  |
| 10 | Корректировка техники бега. Подвижные игры. | Текущий | 24.09 |  |
| 11 | Бег в медленном темпе. | Текущий | 26.09 |  |
| 12 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. | Текущий | 28.09 |  |
| 13 | Основы знаний о физкультурной деятельности. | Беседа  | 01.10 |  |
| 14 | Прыжки на двух ногах. | Текущий | 03.10 |  |
| 15 | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом. | Текущий | 05.10 |  |
| 16 | Прыжки вверх на маты. | Текущий | 08.10 |  |
| 17 | Прыжки вниз на маты. | Текущий | 10.10 |  |
| 18 | Физкультурная деятельность древних народов. | Беседа  | 12.10 |  |
| 19 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. | Текущий | 15.10 |  |
| 20 | Челночный бег. | Текущий | 17.10 |  |
| 21 | Челночный бег. Эстафета. | Текущий | 19.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема | Планируемые результаты | Вид контроля | Дата | Факт  |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| 22 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. | изученных ранее. Ознакомить и разучить технику челночного бега с переносом кубиков.  Учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.        Ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками. Ознакомить с метанием малого мяча в горизонтальную цель. Формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях. Обучать лазанию по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлениях. Научить подтягиваниям на горизонтальной скамейке; ознакомить с приставными шагами, шагами галопа в сторону под музыку; закрепить умение ходить по гимнастической скамейке. Научить кувыркаться вперед в группировке. Научить выполнению упору и висам лежа на низком бревне.  |  |  | Текущий | 22.10 |  |
| 23 | Скорость, бег по кругу. | Текущий | 24.10 |  |
| 24 | Бег по заданному ритму. Подвижные игры. | Текущий | 26.10 |  |
| 25 | Прыжки с места, вверх, вниз, по точкам. | Текущий | 29.10 |  |
| 26 | Прием, перекат и прокат малого мяча. | Текущий | 31.10 |  |
| 27 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игра  | 02.11 |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижные игры. | Беседа  | 12.11 |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. | Текущий | 14.11 |  |
| 30 | Строевые упражнения. | Текущий | 16.11 |  |
| 31 | Ходьба на носках, по линии. | Текущий | 19.11 |  |
| 32 | Ходьба по скамейке. | Текущий | 21.11 |  |
| 33 | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной скамейке. | Текущий | 23.11 |  |
| 34 | Положения в гимнастике, перекаты. | Текущий | 26.11 |  |
| 35 | Группировка, перекаты. | Текущий | 28.11 |  |
| 36 | Упоры присев, укрепление пресса. | Текущий | 30.11 |  |
| 37 | Обучение висам на перекладине и шведской стенке. | Текущий | 03.12 |  |
| 38 | Наклоны вперед, сидя на полу. | Текущий | 05.12 |  |
| 39 | Прокат на спине назад. | Текущий | 07.12 |  |
| 40 | Равновесие.  | Текущий | 10.12 |  |
| 41 | Строевые упражнения. | Текущий | 12.12 |  |
| 42 | Переползание. Подвижные игры. | Текущий | 14.12 |  |
| 43 | Равновесие. Подвижные игры. | Текущий | 17.12 |  |
| 44 | Строевые упражнения. | Текущий | 19.12 |  |
| 45 | Прыжки со скакалкой. Подвижные игры. | Текущий | 21.12 |  |
| 46 | Эстафеты с обручем, скакалкой. | Текущий | 24.12 |  |
| 47 | Гимнастические упражнения: переползания, подлезания, перекаты. | Текущий | 26.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема | Планируемые результаты | Вид контроля | Дата | Факт  |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| 48 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Освоение техники лыжных ходов.Технические действия на лыжах. |  |  | Игра  | 28.12 |  |
| 49 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | Беседа  | 14.01 |  |
| 50 | Практическое занятие. | Практика  | 16.01 |  |
| 51 | Практическое занятие. | Практика  | 18.01 |  |
| 52 | Построение и передвижение с лыжами. | Текущий | 21.01 |  |
| 53 | Повороты. | Текущий | 23.01 |  |
| 54 | Повороты переступанием. | Текущий | 25.01 |  |
| 55 | Ступающий шаг. | Текущий | 28.01 |  |
| 56 | Практическое занятие. | Практика  | 30.01 |  |
| 57 | Передвижение ступающим шагом. | Текущий | 01.02 |  |
| 58 | Скользящий шаг. | Текущий | 04.02 |  |
| 59 | Передвижение скользящим шагом. | Текущий | 06.02 |  |
| 60 | Передвижение скользящим шагом. | Текущий | 08.02 |  |
| 61 | Передвижение скользящим шагом с палками. | Текущий | 11.02 |  |
| 62 | Движение ступающим шагом. | Текущий | 13.02 |  |
| 63 | Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке. | Текущий | 15.02 |  |
| 64 | Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке. | Текущий | 25.02 |  |
| 65 | Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке. | Текущий | 27.02 |  |
| 66 | Движение ступающим шагом. | Текущий | 01.03 |  |
| 67 | Передвижение в медленном темпе. | Текущий | 04.03 |  |
| 68 | Передвижение скользящим шагом с палками. | Текущий | 06.03 |  |
| 69 | Передвижение в медленном темпе. | Текущий | 08.03 |  |
| 70 | Передвижение в медленном темпе. | Текущий | 11.03 |  |
| 71 | Передвижение скользящим шагом с палками. | Текущий | 13.03 |  |
| 72 | Передвижение в медленном темпе. | Текущий | 15.03 |  |
| 73 | Подвижные игры. | Текущий | 18.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема | Планируемые результаты | Вид контроля | Дата | Факт  |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| 74 | Правила закаливания. Подвижные игры. | Развивать навыки метания и ловли, координацию движений. |  |  | Беседа  | 20.03 |  |
| 75 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игра  | 22.03 |  |
| 76 | Строевые упражнения. | Текущий | 03.04 |  |
| 77 | Метание теннисного мяча. | Текущий | 05.04 |  |
| 78 | Метание теннисного мяча, развитие выносливости. | Текущий | 08.04 |  |
| 79 | Метание теннисного мяча. Подвижные игры. | Текущий | 10.04 |  |
| 80 | Бег, прыжки. | Текущий | 12.04 |  |
| 81 | Развитие выносливости и быстроты. | Текущий | 15.04 |  |
| 82 | Челночный бег. Подвижные игры. | Текущий | 17.04 |  |
| 83 | Челночный бег. | Текущий | 19.04 |  |
| 84 | Челночный бег, наклоны сидя. | Текущий | 22.04 |  |
| 85 | Прыжки в длину с места. | Текущий | 24.04 |  |
| 86 | Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | Текущий | 26.04 |  |
| 87 | Подтягивание. Подвижные игры. | Текущий | 29.04 |  |
| 88 | Прыжки в длину с места. | Текущий | 03.05 |  |
| 89 | Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | Текущий | 06.05 |  |
| 90 | Поднимание туловища из положения лежа. | Текущий | 08.05 |  |
| 91 | Челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель. | Текущий | 10.05 |  |
| 92 | Прыжки со скакалкой, метание в цель. | Текущий | 13.05 |  |
| 93 | Передача волейбольного мяча и его ловля. | Текущий | 15.05 |  |
| 94 | Развитие общей выносливости. | Текущий | 17.05 |  |
| 95 | Бег, прыжки, упражнения с мячом. | Текущий | 20.05 |  |
| 96 | Круговые эстафеты. | Текущий | 22.05 |  |
| 97 | Прыжки и бег. | Текущий | 24.05 |  |
| 98 | Подвижные игры. | Текущий | 27.05 |  |
| 99 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игра  | 29.05 |  |