

Пояснительная записка

Цели изучения учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление. Творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

- **Укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **Развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **Овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **Воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- **Содействовать** всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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».

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физкультуры подразделять на три типа:

- *С образовательно-познавательной направленностью* (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре.)
- *С образовательно-предметной направленностью* (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.)
- *С образовательно-тренировочной направленностью* (такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.)

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Основные содержательные линии

В программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Место предмета в учебном плане

Учебный план МОУ «Лицей № 7» отводит 99 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе, из расчета 3 учебных часа в неделю.

Результаты освоения 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.

Содержание предмета (99 ч)

Знания о физической культуре. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера (14 ч)

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Кроссовая подготовка (12 ч)

Легкая атлетика (18 ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (28 ч) На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту-

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Лыжная подготовка (27 ч) На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Планируемые результаты

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
- рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;
- объяснить правила подвижных игры и эстафет;
- называть условия для передвижения на коньках и лыжах; понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;
- назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

- перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;
- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность); правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз; называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности.
- В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.
- В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся в первом классе научатся узнавать и определять названия спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться

перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;
- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);
- выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;
- выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);
- демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;
- выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг);
- передвигаться на лыжах ступающим шагом, поворачивать переступанием, спускаться с пологого спуска;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;
- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх; передвигаться на лыжах скользящим шагом; проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Материально – техническое обеспечение

Бревно напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания), мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий), палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч

Учебно – методическое обеспечение

Основная учебно-методическая литература

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования по физической культуре.

Примерная программа начального общего образования по физической культуре.

Учебник Физическая культура. 1-4 классы» В.И.Лях Издательство Москва «Просвещение», 2015

Дополнительная учебно-методическая литература и источники

Поурочные разработки по физкультуре. 1 класс. В. И. Ковалько. Москва. «ВАКО». 2010

Школа физкультминуток. В. И. Ковалько. Москва. «ВАКО». 2005

Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. Москва. «ВАКО». 2005

**Календарно – тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности учащихся**

№ п/п	Тема урока	Кол- во час.	Дата по плану	Дата по факту	Характеристика деятельности учащихся
1 четверть (27 ч)					
1.	Вводный. Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба и бег.	1	02.09.15 -		Освоить правила техники безопасности на уроках. Различать разные виды ходьбы.
2.	Ходьба под счет. Ходьба на пятках, на носках. Бег 30 м. Понятие «короткая дистанция».	1	04.09.15		Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Развивать физические качества.
3.	Игры. Подвижная игра «Вызов номера». Подвижная игра «Два Мороза».	1			Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
4.	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра.	3	07.09.15 -		Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
5.			11.09.15		
6.	Игры. Подвижная игра «Два Мороза».				
7.	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	2	14.09.15 -		Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Развитие прыгучести.
8.			18.09.15		Описывать технику выполнения прыжков.
9.	Игры. Подвижная игра «Два Мороза».	1			
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	2	21.09.15 -		Развивать физические качества. Осваивать выполнение прыжка в длину с места. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.
11.			25.09.15		Описывать технику выполнения.
12.	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя. Игры. Подвижная игра «К своим флажкам».	2	28.09.15 -		Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.
13.			02.10.15		Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
14.	Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы, бега. Бег 50 м, ходьба 100 м. Игры. Подвижная игра «Пятнашки».	3	05.10.15 -		Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.

15.			09.10.15		
16.					
17.	Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы, бега. Бег 50 м, ходьба 100 м. Понятие дистанция.	1	09.10.15		Развивать выносливость, умения распределять силы. Чередовать бег с ходьбой.
18.	Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы, бега. Бег 50 м, ходьба 100 м. Понятие здоровье.	1	12.10.15		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
19.	Игры. Подвижная игра «Третий лишний».	1	-		
20.	Развитие выносливости в медленном беге и скоростных качеств. Подвижная игра «Пятнашки».	1	16.10.15		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
21.	Тестирование. Бег на 30 метров. Бег 5- минутный.	1	19.10.15		Продemonстрировать полученные навыки в течение первой четверти.
22.	Подвижные игры: "Вольная лапта", "Охота на куропаток".	1	-		
23.	Техника метания и удара битой в игре "Лапта".	1	23.10.15		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
24.	Подвижная игра "Лапта".	2			Соблюдать правила техники безопасности при метании и ударе битой в игре.
25.			26.10.13		Осваивать технику метания и удара битой в игре.
26.	Бег на короткие дистанции.	2	-		
27.	Весёлые старты.		02.11.13		Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
2 четверть (21 ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	3	11.11.15		Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.
2.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.		-		
3.	Игра «пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.		13.11.15		Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
4.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка.	3	17.11.15		
			16.11.15		
			-		

5.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Игра «пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.		20.11.15 24.11.15		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Знать названия основных гимнастических снарядов. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
6.					
7.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка.	3	23.11.15		
8.	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ.		- 27.11.15		
9.	Игра «пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.		01.12.15		
10.	Равновесие. Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	4	30.11.15		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
11.	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, на месте стой!». ОРУ с предметами.		- 10.12.15		
12.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.				
13.	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.				
14.	Лазание по канату. Вис на канате.	3	11.12.15		Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.
15.	Перелезание через коня.		14.12.15		
16.	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.		- 17.12.15		
17.	Лазанье по канату в три приема. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.	5	18.12.15		Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
18.			21.12.15		
19.	Перелезание через гору матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.		- 25.12.15		
20.			28.12.15		
21.	Весёлые старты.				
3 четверть (27 ч)					

1.	Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Стойка лыжника.	1	11.01.16		Соблюдать правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
2.	Переноска и надевание лыж. Изучение техники хода на лыжах.	1	- 15.01.16		
3.	Подвижные игры на лыжах.	1			
4.	Ступающий шаг на лыжах.	1	18.01.16		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Выполнять ход ступающим и скользящим шагами.
5.	Скользящий шаг на лыжах.	1	- 22.01.16		
6.	Эстафеты на лыжах.	1			
7.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	25.01.16		
8.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1	- 29.01.16		
9.	Соревнования на лыжах. Игры.	1			
10.	Стойка лыжника при спуске.	1	01.02.16		Объяснять технику выполнения спуска. Осваивать технику спуска в разных стойках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спуска.
11.	Спуск в высокой стойке.	1	- 05.02.16		
12.	Подвижные игры на лыжах.	1			
13.	Спуск в низкой стойке.	1	08.02.16		
14.	Спуски со склонов в разных стойках.	1	- 12.02.16		
15.	Соревнования на лыжах.	1			
16.	Торможение "плугом".	1	24.02.16		Объяснять технику выполнения торможения. Осваивать технику торможения разными способами и поворотов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении торможения.
17.	Торможение "упором".	1	- 26.02.16		
18.	Игры и соревнования.	1			
19.	Повороты переступанием в движении.	1	29.02.16		Объяснять технику выполнения подъёма и спуска. Осваивать технику подъёма и спуска. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подъёмов и спусков.
20.	Подъём "лесенкой".	1	- 04.03.16		
21.	Эстафеты на лыжах.	1			
22.	Подъём "ёлочкой".	1	07.03.16		

23.	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Преодоление уступов и выступов при спусках.	1	- 11.03.16		Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.
24.	Подвижные игры.	1			
25.	Техника ходьбы на лыжах.	1	14.03.16		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
26. 27.	Передвижение на лыжах до 1 км. Игры, эстафеты, соревнования на лыжах.	2	- 18.03.16		
4 четверть (24 ч)					
1. 2. 3.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра "Охотник и лайки".	3	22.03.16 01.04.16 05.04.16		Развивать физические качества. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега. Осваивать бег по пресеченной местности. Сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
4. 5. 6.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра "Вороны и воробьи".	3	04.04.16 - 08.04.16 12.04.16		
7. 8.	Прыжки в длину с разбега, с места, с отталкиванием одной ноги и приземлением на две. Подвижная игра "Вороны и воробьи". Подвижная игра "Пятнашки".	2	11.04.16 - 15.04.16		

9. 10.	Метание малого мяча в цель 2х2 с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	2	18.04.16 - 21.04.16		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Меткий стрелок». Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
11.	Метание малого мяча в цель 2х2 с 3-4 метров. Метание набивного мяча из разных положений.	1	22.04.16		
12.	Метание мяча. Эстафета с бросками и ловлей мяча.	1	25.04.16 - 29.04.16		
13.	Подвижная игра "Меткий стрелок".	1			
14.	Метание набивного мяча на дальность	1			Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании мяча.
15.	Ловля мяча в движении.	1	02.05.16 - 06.05.16		
16.	Игры. Подвижная игра "Лапта".	1			
17.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра "Лапта".	1			
18. 19.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний».	2	09.05.16 - 13.05.16		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
20. 21.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки».	2	16.05.16 - 20.05.16		
22.	Весёлые старты.	1	23.05.16 - 27.05.16		
23.	Тестирование. Контроль над развитием двигательных и скоростно-силовых качеств.	1			Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения «Веселых стартов». Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Продemonстрировать координационные, силовые и скоростные способности при сдаче контрольного норматива.

24.	Подвижные игры: «Лапта», «Пятнашки». Эстафеты.	1			Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
-----	--	---	--	--	---