

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области

Средней общеобразовательной школы с. Чёрный Ключ

Муниципального района Клявлинский Самарской области

«Утверждаю»

Директор школы

 Ю.В. Михайлов

Приказ № 64 от 31.08.2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 КЛАСС**

**учителя Львовой В.Ф.**

Учебник: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва: «Просвещение» 2014.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 1 от 31.08.2018г.

2018-2019 учебный год

# Рабочая программа по физической культуре 1 класс.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа рассчитана на **3 учебных занятий в неделю на 99 часов** и её содержание ориентировано, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Для реализации программного содержания используются:

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва: «Просвещение» 2014.

2 «Ура, физкультура!» Учебник для учащихся 1-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев – М: Просвещение», 2014.

Количество часов в 1 четверти – 27

Количество часов во 2 четверти – 21

Количество часов в 3 четверти – 30

Количество часов в 4 четверти – 21

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

**Целью программы 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, ее 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.

### **Содержание программы**

#### - Основы знаний о физической культуре

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### — Способы самостоятельной деятельности

- Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

#### — Физическое совершенствование

##### — Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;
- Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;
- Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованнные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

##### — Легкая атлетика

- Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
- Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
- Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

##### — Лыжная подготовка

- Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
- Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом
- Повороты: переступанием на месте и в движении
- Спуски: в основной стойке
- Подъемы: ступающим и скользящим шагом.
- Торможение: палками и падением.

##### — Подвижные игры

- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»
- На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».
- На материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится».
- На материале спортивных игр:
- Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».
- Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».
- Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.
- Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### — Планируемые результаты освоения предмета

- По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.
- Личностные результаты:
- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Метапредметные результаты:
- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Предметные результаты:
- – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

— **Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Календарно тематическое планирование по физической культуре 1 класс.**

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Планируемые результаты обучения		Виды деятельности учащихся
				Предметные.	УУД	
<b>Основы знаний о физической культуре. Легкоатлетические упражнения.</b>				<p><b>Обучающийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</li> <li><input type="checkbox"/> характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li><input type="checkbox"/> раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</li> <li><input type="checkbox"/> ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li><input type="checkbox"/> организовывать места занятий физическими упражнениями и подвиж-</li> </ul>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их ис-</li> </ul>	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универ-</p>
1.	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге.	1				
2.	Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Игра «К своим флажкам».	1				
3-4.	Построение в круг; шаг галопа в сторону. Игра «Пятнашки».	2				
5-6.	Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам».	2				
7-8.	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки».	2				
9-10.	Правила техники безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	2				
11-12.	Признаки правильного бега. Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде».	2				
13-	Прыжки с поворотом; бег на	2				

14.	время. Игра «Прыгающие воробушки».			ными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	правления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	сальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
15-16.	Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры».	2			• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	
17-18.	Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде».	2		<b>Обучающийся получит возможность научиться:</b> <input type="checkbox"/> выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;	• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	
19-20.	История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры».	2		<input type="checkbox"/> 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.	• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;	
21-22.	Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит».	2			• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;	
23.	Правила техники безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с разбега; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки».	1		<b>Обучающийся научится:</b> <input type="checkbox"/> отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;	
24.	Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам».	1		<input type="checkbox"/> организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и	• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;	
25.	Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон». Игра «Зайцы в огороде».	1			• управление эмоциями	
26-27.	Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки».	2				<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при вы-
28-29.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон».	2				

30-31.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров».	2		<p>местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p><input type="checkbox"/> измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b></p> <p><input type="checkbox"/> 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;</p> <p><input type="checkbox"/> целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p><b>Обучающийся научится:</b></p> <p><input type="checkbox"/> выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и</p>	<p>при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;</li> <li>• оказание посильной по-</li> </ul>	<p>полнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>						
32.	Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Лисы и куры».	1				
33.	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит».	1				
34-35.	Беседа. Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами Игра «Третий лишний».	2				
36-37.	Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам».	2				
38-39.	Значение напряжения и расслабления мышц». Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Игра «Третий лишний».	2				
40.	Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Игра «Два Мороза».	1				
41-42.	Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры».	2				
						<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении обще развивающих упражнений с предметами. <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>



43-44.	Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Игра «Два Мороза».	2		осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); <input type="checkbox"/> выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; <input type="checkbox"/> выполнять организующие строевые команды и приемы; <input type="checkbox"/> выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); <input type="checkbox"/> выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); <input type="checkbox"/> выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); <input type="checkbox"/> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <b>Обучающийся получит возможность научиться:</b> <input type="checkbox"/> сохранять правильную осанку, оптимальное тело-	мощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</li> <li>• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• объяснение в доступной</li> </ul>	
45.	.Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Игра «Третий лишний».	1				
46-47.	Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Игра «Пятнашки»	2				
48.	.Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам».	1				
49.	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки».	1				
50-51.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	2				
52.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	1				
<b>Лыжная подготовка</b>						
53.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза».	1				
54-55.	Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам».	2				
56-57.	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки».	2				
				<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и		

58-59.	Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза».	2		<p>сложение;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p><input type="checkbox"/> играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять передвижения на лыжах</p>	<p>форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li> </ul>	<p>подъемов. <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
60-61.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Игра «Пятнашки».	2				
62-63.	Скользкий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде».	2				
64-65.	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры».	2				
66-67.	Требования к температурному режиму. Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза».	2				
68-69.	Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг».	2				
70-71.	Скользкий шаг с палками. Эстафета «Кто самый быстрый».	2				
72.	Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»	1				
<b>Подвижные игры.</b>						
73.	Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый».	1				
74.	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза».	1				
75.	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воро-	1				
<p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и коор-</p>						

	бушки».					
76.	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».	1				
77-78.	Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки».	2				
79-80.	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	2				
81-82.	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	2				
83.	Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1				
84.	Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Мяч водящему».	1				
85-86.	Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча».	2				
87-88.	Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «У кого меньше мячей».	2				
89-90.	Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину».	2				
91-92.	Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему».	2				
93-94.	Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. Игра	2				

динации при выполнении бросков большого мяча. **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные ре-

