

I. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметные результаты** | | **БУД** |
| **Минимальный**  **уровень** | **Достаточный**  **уровень** |
| * представления о физической | * практическое освоение элементов | ***Личностные:***  —осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением;   * принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ   «хорошего обучающегося»;   * внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; — выполнять правила безопасного поведения в школе; — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных   (нестандартных) ситуациях и условиях;   * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; — адекватно воспринимать оценку учителя. ***Коммуникативные:***   —объективно оценивать результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения; |
| культуре как средстве укрепления здоровья, | гимнастики, легкой атлетики, лыжной |
| физического развития и физической | подготовки, спортивных и подвижных игр |
| подготовки человека; | и других видов физической культуры; |
| * выполнение комплексов утренней | * самостоятельное выполнение |
| гимнастики под руководством учителя; | комплексов утренней гимнастики; |
| * знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; * выполнение несложных упражнений | * владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных   занятиях в режиме дня |
| по словесной инструкции при выполнении | (физкультминутки); |
| строевых команд; представления о |  |
| двигательных действиях; знание основных | * выполнение основных |
| строевых команд; подсчѐт при выполнении | двигательных действий в соответствии с |
| общеразвивающих упражнений; | заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и  др.; |
| * ходьба в различном темпе с |  |
| различными исходными положениями;   * взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных | * подача и выполнение строевых   команд, ведение подсчѐта при выполнении общеразвивающих |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;   * знание правил   бережного обращения с инвентарѐм и оборудованием,  соблюдение требований техники  безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных  мероприятиях. | упражнений.   * совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; * оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и   соревнованиях;   * знание спортивных традиций своего народа и других   народов;   * знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; * знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; * знание и применение правил бережного обращения с инвентарѐм и оборудованием в повседневной жизни; | * оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. ***Регулятивные:*** * характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. ***Познавательные:***   —технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;   * организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.   Предметные результаты являются тем |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической теоретический подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся. |  |

1. **Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Краткое содержание** | **Кол**  **-во часо в** |
| **Основы знаний** | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 1 |
| **Гимнастика** | Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал.  Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития | 45 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. |  |
| **Легкая атлетика** | Теоретические сведения.  Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.  Практический материал:  Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной | 21 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до... Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. |  |
| **Подвижные игры Повторение** | Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). | 32 |

1. **Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Изучаемый раздел, Тема урока** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **План.** | **Факт.** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ (24 ч.)** | | | | |
| **1** | Подвижные игры.  Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр. Т\Б. | 1 | 02.09 |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Соблюдение Т\Б. |
| **2** | Подвижные игры «Вызов номера»,  «ловишки». Т\Б. | 1 | 04.09 |  | Игры, направленные на развитие быстроты. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Соблюдение Т\Б. |
| **3** | Подвижная игра «Пустое место». Эстафеты. Т\Б. | 1 | 08.09 |  | Игры, направленные на развитие быстроты ОРУ в  движении. СУ. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.Соблюдение Т\Б. |
| **4** | Подвижная игра «Лови мяч». Т\Б. | 1 | 09.09 |  | Игры, направленные на развитие быстроты ОРУ в движении. |
| **5** | Подвижные игры «Волки иовцы»,  «Мяч среднему».Т\Б. | 1 | 10.09 |  | Игры, направленные на развитие быстроты ОРУ в движении. СП/игра: «Гонка мячей по кругу». Соблюдение Т\Б. |
| **6** | Подвижные игры «Простые пятнашки»  «Охота на уток». Т\Б. | 1 | 11.09 |  | Игры, направленные на развитие быстроты ОРУ в движении.  Соблюдение Т\Б. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | Подвижные игры «Кто дальше», «Бег  на руках». Т\Б. | 1 | 15.09 |  | Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8** | Подвижные игры «Толкание ядра»,  «Бой петухов» .Т\Б.. | 1 | 17.09 |  | Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.  Соблюдение Т\Б. |
| **9** | Подвижные игры «Толкание ядра»,  «Перетягивание». Т\Б. | 1 | 18.09 |  | Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.  Соблюдение Т\Б. |
| **10** | Подвижные игры «Удержись в круге», «На прорыв». Т\Б. | 1 | 22.09 |  | Игры, направленные на развитие скоростно- силовых способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.  Соблюдение Т\Б. |
| **11** | Подвижные игры «Крепче круг»,  «Ванька-встанька». Т\Б. | 1 | 24.09 |  | Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.  Соблюдение Т\Б. |
| **12** | Подвижные игры «Зоркий глаз», «Падающая палка». Т\Б. | 1 | 25.09 |  | Игры, направленные на развитие силовых способностей и  прыгучести. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **13** | Подвижные игры «Скачки», «Мяч над  веревкой». Т\Б. | 1 | 29.09 |  | Игры, направленные на развитие силовых способностей и прыгучести.ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **14** | Подвижные игры «Передачи волейболистов»,  «Только снизу». Т\Б. | 1 | 01.10 |  | Игры, направленные на развитие силовых способностей и  прыгучести. ОРУ. Соблюдение Т\Б. |
| **15** | Подвижные игры «Бомбардиры»,«Смена кругов», «Точная подача». Т\Б. | 1 | 02.10 |  | Игры, направленные на развитие силовых способностей и |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | прыгучести. ОРУ. Соблюдение Т\Б. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16** | Подвижные игры. «Рыбаки и рыбки»,  «Кто быстрей». Т\Б. | 1 | 6.10 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **17** | Подвижные игры «Кто быстрей»,  «Перехват мяча».Т\Б. | 1 | 8.10 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **18** | Подвижные игры «Перехват мяча»,  «Тигробол» Т\Б. | 1 | 9.10 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **19** | Подвижные игры «Тигробол»,  «Выбивалы». Т\Б. | 1 | 13.10 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **20** | Подвижные игры «Выбивалы», Регби. Т\Б. | 1 | 15.10 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **21** | Подвижные игры «Регби», «Футбол на спине».Т\Б. | 1 | 16.10 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **22** | Подвижные игры «Футбол на спине»,  «Скачки». Т\Б. | 1 | 20.10 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **23** | Подвижные игры «Скачки», «Сумей  догнать». Т\Б. | 1 | 22.10 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **24** | Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрей». Т\Б. | 1 | 23.10 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **25** | Подвижные игры «Тигробол», | 1 | 27.10 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Выбивалы». Т\Б. |  |  |  | движении. Соблюдение Т\Б. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | Ходьба парами, взявшись за руки. Т\Б. | 1 | 29.10 |  | Обучение ходьбе парами, взявшись за руки. Соблюдение Т\Б |
| **2** | Ходьба парами, взявшись за руки. Т\Б. | 1 | 30.10 |  | Закрепление навыков ходьбы парами, взявшись за руки. Соблюдение Т\Б. |
| **3** | Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Т\Б. | 1 | 10.11 |  | Обучение ходьбе с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Соблюдение Т\Б. |
| **4** | Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Т\Б. | 1 | 12.11 |  | Закрепление навыков ходьбы с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Соблюдение Т\Б. |
| **5** | Ходьба в чередовании с бегом. Т\Б. | 1 | 13.11 |  | Обучение ходьбе в чередовании с бегом. Соблюдение Т\Б. |
| **6** | Ходьба в чередовании с бегом. Т\Б. | 1 | 17.11 |  | Закрепление навыков ходьбы в чередовании с бегом. Соблюдение Т\Б. |
| **7** | Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направления. Т\Б. |  | 19.11 |  | Обучение медленному бегу с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направления.  Соблюдение Т\Б. |
| **8** | Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направления. Т\Б. |  | 20.11 |  | Закрепление навыков медленного бега с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направления. Соблюдение Т\Б. |
| **9** | Перебежки группами и по одному. Т\Б. |  | 24.11 |  | Развитие навыков выполнять перебежки группами и по одному. Соблюдение Т\Б. |
| **10** | Перебежки группами и по одному. Т\Б. |  | 26.11 |  | Закрепление навыков выполнять перебежки группами и по одному. Соблюдение Т\Б. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м. Т\Б. |  | 27.11 |  | Обучение чередованию бега и ходь 30 м.бы на расстоянии до Соблюдение Т\Б. | |
| **12** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м. Т\Б. |  | 01.12 |  | Закрепление навыков чередования расстоянии до 30 м. Соблюдение Т\Б. | бега и ходьбы на |
| **13** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м. Т\Б. |  | 03.12 |  | Развитие навыков чередования бега расстоянии до 30 м. Соблюдение Т\Б. | и ходьбы на |
| **14** | Прыжки на двух ногах на месте. Т\Б. |  | 4.12 |  | Обучение прыжкам на двух ногах на месте. Соблюдение Т\Б. | |
| **15** | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Т\Б. |  | 8.12 |  | Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево . Соблюдение Т\Б. | |
| **16** | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Т\Б. |  | 10.12 |  | Обучение перепрыгиванию через начерченную линию, шнур.Соблюдение Т\Б. | |
| **17** | Перепрыгивание через шнур, набивной мяч. Т\Б. |  | 11.12 |  | Обучение перепрыгиванию через шнур, набивной мяч.Соблюдение Т\Б. | |
| **18** | Прыжки с ноги на ногу на отрезках до10 м. Т\Б. |  | 15.12 |  | Закрепление навыки выполнения прыжков с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Соблюдение Т\Б. | |
| **19** | Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Т\Б. |  | 17.12 |  | Обучение подпрыгиваниям вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Соблюдение Т\Б. | |
| **20** | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Т\Б. |  | 18.12 |  | Обучение перепрыгиванию через начерченную линию, шнур. Соблюдение Т\Б. | |
| **21** | Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м. Т\Б. |  | 22.12 |  | Развитие навыков чередования бега и ходьбы на расстоянии до 30 м. Соблюдение Т\Б. | |
| **1** | Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Т\Б. |  | 24.12 |  | Закрепление навыки подпрыгивания вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Соблюдение Т\Б. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | Прыжки в длину с места. Т\Б. |  | 25.12 |  | Обучение прыжкам длину с места. Соблюдение Т\Б. |
| **3** | Подготовка кистей рук к метанию. Т\Б. |  | 12.01 |  | Обучение подготовке кистей рук к метанию. Соблюдение Т\Б. |
| **4** | Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.  Т\Б. |  | 14.01 |  | Обучение упражнениям на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Соблюдение Т\Б. |
| **5** | Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Т\Б. |  | 15.01 |  | Обучение приему и передаче мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Соблюдение Т\Б. |
| **6** | Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Т\Б. |  | 19.01 |  | Обучение произвольному метанию малых и больших мячей в игре .Соблюдение Т\Б. |
| **7** | Метание колец на шесты. Т\Б. |  | 21.01 |  | Закрепление навыков метания колец на шесты. Соблюдение Т\Б. |
| **8** | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Т\Б. |  | 22.01 |  | Обучение метанию с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Соблюдение Т\Б. |
| **9** | Т/б на уроках л/п. Подготовка к занятиям на лыжах. Т\Б. |  | 26.01 |  | Знакомство с т/б на уроках л/п; подготовкой к занятиям на лыжах . Соблюдение Т\Б. |
| **10** | Одежда и обувь лыжника. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Т\Б. |  | 28.01 |  | Усвоение сведений об одежде и обуви лыжника; о прикреплении и снятии. Соблюдение Т\Б. |
| **11** | Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Т\Б. |  | 29.01 |  | Познакомить с элементарными понятиями о ходьбе и передвижении на лыжах. Соблюдение Т\Б. |
| **12** | Построение с лыжами, переход на учебный круг. Т\Б. |  | 02.02 |  | Обучение построению с лыжами, переходу на учебный круг. Соблюдение Т\Б. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13** | Построение с лыжами, переход на учебный круг. Т\Б. |  | 04.02 |  | Закрепление навыки построения с лыжами, переходу на учебный круг. Соблюдение Т\Б. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14** | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Т\Б. |  | 05.02 |  | Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж. Соблюдение Т\Б. | |
| **15** | Ходьба приставным шагом. Т\Б. |  | 16.02 |  | Обучение ходьбе приставным шагом. Соблюдение Т\Б. | |
| **16** | Ходьба ступающим шагом. Т\Б. |  | 18.02 |  | Обучение ходьбе ступающим шагом. Соблюдение Т\Б. | |
| **17** | Поворот переступанием вокруг концов лыж. Т\Б. |  | 19.02 |  | Обучение повороту переступанием вокруг концов лыж. Соблюдение Т\Б. | |
| **18** | Прогулки на лыжах. Т\Б. |  | 23.02 |  | Обучение совершать прогулки на лыжах. Соблюдение Т\Б. | |
| **19** | Прогулки на лыжах. Т\Б. |  | 25.02 |  | Закрепление навыков совершать прогулки на Соблюдение Т\Б. | лыжах. |
| **20** | Прогулки на лыжах. Т\Б. |  | 26.02 |  | Усвоение навыков совершать прогулки на Соблюдение Т\Б. | лыжах. |
| **21** | Катание с небольших горок. Т\Б. |  | 2.03 |  | Обучение катанию с небольших горок. Соблюдение Т\Б. | |
| **22** | Катание с небольших горок. Т\Б. |  | 4.03 |  | Закрепление навыков катания с небольших горок. Соблюдение Т\Б. | |
| **23** | Катание с небольших горок. |  | 5.03 |  | Усвоение навыков катания с небольших горок. Соблюдение Т\Б | |
| **24** | Катание с небольших горок. Т\Б. |  | 9.03 |  | Формирование навыков катания с небольших горок. Соблюдение Т\Б. | |
| **25** | Передвижение на лыжах до 0.5 км за урок. Т\Б. |  | 11.03 |  | Обучение передвигать на лыжах до 0.5 км за урок. Соблюдение Т\Б. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **26** | Передвижение на лыжах до 0.5 км за урок. Т\Б. |  | 12.03 |  | Усвоение навыков передвижения на лыжах до 0.5 км. Соблюдение Т\Б. |
| **27** | Т/б на уроках гимнастики. Понятия: колонна, |  | 16.03 |  | Знакомство с т/б на уроках гимнастики; понятиями: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | шеренга, круг. Т\Б. |  |  |  | колонна, шеренга, круг. Соблюдение Т\Б. |
| **28** | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Т\Б. |  | 18.03 |  | Обучение построению в колонну по одному, равнению в затылок. Соблюдение Т\Б. |
| **29** | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Т\Б. |  | 19.03 |  | Обучение построению в одну шеренгу, равнению по разметке. Соблюдение Т\Б. |
| **30** | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Т\Б. |  | 1.04 |  | Обучение перестроению из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Соблюдение Т\Б. |
| **31** | Выполнение команд! Т\Б. |  | 2.04 |  | Обучение выполнению команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!»,  «Побежали!»,«Остановились!» Соблюдение Т\Б. |
| **32** | Основные положения рук, ног, туловища, головы. Т\Б. |  | 6.04 |  | Обучение основным положениям рук, ног, туловища, головы. Соблюдение Т\Б. |
| **1** | **IV ЧЕТВЕРТЬ (24 ч.)**  Повороты туловища в стойке ноги врозь, руки на пояс в стороны (медленно и быстро). Т\Б. |  | 8.04 |  | Обучение поворотам туловища в стойке ноги врозь, руки  на пояс в стороны  (медленно и быстро). Соблюдение Т\Б. |
| **2** | Дыхательные упражнения. Т\Б. |  | 9.04 |  | Обучение дыхательным упражнениям. Соблюдение Т\Б. |
| **5** | Упражнения для мышц спины и живота. Т\Б. |  | 13.04 |  | Обучение упражнениям для мышц спины и живота. Соблюдение Т\Б. |
| **6** | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Т\Б. |  | 15.04 |  | Обучение упражнениям для мышц рук и плечевого пояса. Соблюдение Т\Б. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | Поднимание рук вперед  и вверх с хлопками. Т\Б. |  | 16.04 |  | Обучение подниманию рук вперед и вверх с хлопками; сгибанию и разгибанию рук в плечевых и локтевых суставах. Соблюдение Т\Б. |
| **8** | Упражнения для мышц ног. Т\Б. |  | 20.04 |  | Обучение упражнениям для мышц ног. Соблюдение Т\Б. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9** | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Т\Б. |  | 22.04 |  | Обучение упражнениям для развития мышц кистей рук и пальцев. Соблюдение Т\Б. |
| **10** | Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. Т\Б. |  | 23.04 |  | Закрепление навыки выполнения упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Соблюдение Т\Б. |
| **11** | Упражнения для формирования правильной осанки. Т\Б. |  | 27.04 |  | Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Соблюдение Т\Б. |
| **12** | Приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Т\Б. |  | 29.04 |  | Обучение приседаниям, касаясь стенки затылком и спиной; подниманию. Соблюдение Т\Б. |
| **13** | Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Т\Б. |  | 30.04 |  | Обучение упражнениям для укрепления голеностопных суставов и стоп. Соблюдение Т\Б. |
| **14** | Ходьба по канату, положенному на пол, ходьба по ребристой доске. Т\Б. |  | 4.05 |  | Обучение ходьбе по канату, положенному на пол, ходьбе по ребристой доске; перекатам с носка на пятку. Соблюдение  Т\Б. |
| **15** | Упражнения для укрепления туловища. Т\Б. |  | 6.05 |  | Обучение упражнениям для укрепления туловища, лежа на животе. Соблюдение Т\Б. |
| **16** | Упражнения для укрепления туловища. Т\Б. |  | 7.05 |  | Обучение упражнениям для укрепления туловища, лежа на спине. Соблюдение Т\Б. |
| **17** | Упражнения для укрепления туловища. Т\Б. |  | 11.05 |  | Обучение упражнениям для укрепления туловища, на г/ скамейке. Соблюдение Т\Б. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18** | Упор лежа у гимнастического бревна. Т\Б. |  | 13.05 |  | Обучение выполнять упражнения для укрепления туловища у г/бревна. Соблюдение Т\Б. |
| **19** | Упор сидя сзади у гимнастического бревна. Т\Б. |  | 14.05 |  | Обучение упражнениям для укрепления туловища сидя и стоя. Соблюдение Т\Б. |
| **20** | Упражнения с гимнастическими палками. |  | 18.05 |  | Обучение упражнениям с гимнастическими палками. |
|  | Т\Б. |  |  |  | Соблюдение Т\Б. |
| **21** | Упражнения с флажками. Т\Б. |  | 20.05 |  | Обучение упражнениям с флажками. Соблюдение Т\Б. |
| **22** | Подвижные игры. «Выбивалы»,  «Сумей догнать». Т\Б. |  | 21.05 |  | Игры, направленные на развитие выносливости. ОРУ в движении. Соблюдение Т\Б. |
| **23** | Подвижные игры. К своим флажкам». Т\Б. |  | 25.05 |  | Развитие скоростно- силовых способностей ОРУ. Эстафеты. Соблюдение Т\Б. |

Лист корректировки рабочей программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела, темы** | **Дата проведени я по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия** | **Дата проведения по факту** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

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