

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/266 от 27.08.2020 г

Директор школы:

А.П.Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

1 класс

По предмету _Физическая культура_

Учитель:

Ярославль 2020 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе нормативных документов:

- ООП НОО МОУ «Средней школы №2»
- Приказ № 1576 от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в ФГОС НОО»
- Приказ директора о продолжительности учебного года

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Тема №1 Знания о физической культуре (2часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.

Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	<p>оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.</p>

Тема №3 Физическое совершенствование (66час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью,</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p>	<p>контроль выполнения упражнений.</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	

Легкая атлетика (15 часов)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты	оценка техники выполнения прыжковых упражнений; оценка техники выполнения различных видов ходьбы; оценка скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места); оценка скоростных способностей (бег 30м); оценка координационных способностей (челночный бег 3*5м); оценка выносливости (бег, 4мин); оценка меткости и дальность метания.

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	

Гимнастика с основами акробатики (16 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд; контроль техники выполнения акробатических и гимнастических упражнений; контроль уровня развития гибкости, силовых и координационных способностей.

Лыжная подготовка (14 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>ступающий, скользящий шаг;</p> <p>повороты на месте;</p> <p>подъем и спуск со склона;</p> <p>контроль развития координации и выносливости.</p>

Подвижные игры (21 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с</p>	<p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической</p>	<p>контроль уровня развития координационных, скоростных,</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>использованием средств физической культуры; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>силовых способностей.</p>

Плавание (3 час)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p>	<p>самоконтроль (наблюдение за показателями развития основных физических качеств).</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	

Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества

осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста».

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
1	I четверть	Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	
2		Режим дня ,его содержание и правила выполнения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Развитие скоростных качеств.	
3		Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам. Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижная игра «Вызов номера».	
4		Бег с ускорением от 10 до 15м. Понятие «короткая дистанция». Бег (30м). Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?».	
5		Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег (30м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Игра «Прыгающие воробушки».	
6		Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. Подвижная игра «Самый ловкий».	
7		Спрыгивание и запрыгивание. Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде».	
8		Техника выполнения прыжка в высоту с небольшого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений.	
9		Броски большого мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Названия метательных снарядов. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие силовых способностей.	
10		Закрепление и совершенствование навыков бега. Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки».	
11		Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
12		Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Удочка», «Компас».	
13		Развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
14		Построение в круг, по звеньям. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	
15		Построение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Подвижная игра «Не ошибись!».	
16		Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры "Сядь и встань", "Птица и клетка".	
17		Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки».	
18		Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест» и др.	
	2 четв.		
19(1)	1	Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	
20(2)		Строевые команды. Повороты направо, налево. Развитие координационных способностей. Игра «Класс, смирно!».	
21(3)		Упоры, седы, группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Игра «Совушка».	
22(4)		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра «Раки». Игра «Через холодный ручей»	
23(5)		Представление о физических упражнениях. Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	
24(6)		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
		Подвижная игра «Охотники и утки». Кувырок вперед в упор присев. Развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя) Подвижная игра «Тройка»	
25(7)		Развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 900.. Подвижная игра «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки — догонялки».	
26(8)		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка».	
27(9)		Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	
28(10)		Передвижения по гимнастической стенке и канату. Развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены».	
29(11)		Перелезание через гимнастического коня. Развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек». Гимнастические комбинации. Развитие координации силовых способностей. Игра «Фигуры»	
30(12)		Развитие координационных способностей. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	
31(13)		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Развитие координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля».	
32(14)		Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	
33(15)		Танцевальные движения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Танцующая Барби».	
34(16)		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	
)		Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Возникновение Олимпийских игр.	
	3четвер 3 четв.		

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
36(1)		Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к Температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке.	
37(2)		Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Комплексы упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	
38(3)		Надевание и переноска лыж. 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. Ступающий шаг.	
39(4)		Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Развитие координации. Игра «Самокат».	
40(5)		Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?».	
41(6)		Скользящий шаг с палками. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Развитие выносливости.	
42(7)		Повороты на месте переступанием. Развитие координации. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки». Преодоление естественных препятствий на лыжах.	
43(8)		Скользящий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».	
44(9)		Подъём по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Развитие координации.	
45(10)		Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
46(11)		Скользящий шаг с палками. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Развитие координации. Подвижные игры.	
47(12)		Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости.	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
48(13)		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Развитие выносливости.	
49(14)		Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500м. Развитие выносливости.	
50(15)		Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	
51(16)		Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	
52(17)		Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Игра «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему».	
53(18)		Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	
54(19)		Подвижные игры на основе баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	
55(20)		Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу».	
	4 четверть		
56(1)		Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».Эстафеты с мячами. Игра «передал-садись»	
57(2)		Подвижные игры с мячом "Борьба за мяч", "Гонка мяча по кругу". Овладение элементарными умениями в ловле и бросках.	
58(3)		Орган осязания - кожа. Правила гигиены. Уход за кожей. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Воробы и вороны».	
59(4)		Техника выполнения прыжка в длину (с места, с высоты до 30см). Подвижная игра «По грибы».Прыгающие	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
		воробушки. Мышеловка.	
60(5)		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. Бег (30м).	
61(6)		Челночный бег 3*5м. Соревнования в беге (30м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Подвижная игра «Третий лишний». Темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость, на выносливость. Соревнования (до 60м). Игра «Запрещенное движение».	
62(7)		Техника выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Техника приземления. Игра «Лисы и куры».	
63(8)		Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 3-4 м. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель»	
64(9)		Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	
65(10)		Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	
66(11)		Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр.	
67(12)		Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Название способов плавания. Специальные плавательные упражнения. Подвижные игры с мячом.»Борьба за мяч» .Гонка мячей по кругу. Овладение умениями в ловле и бросках.	
68(13)		Упражнения на лежание и скольжение в воде. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине.	
		Упражнения рук и ног при плавании способом «кроль на груди».	
		Упражнения рук и ног при плавании способом «кроль на спине». Подведение итогов учебного года.	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
---------	------------	------------	----------------
