Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. | Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Утверждаю» \_\_\_\_\_\_\_\_Директор ГБОУ лицей №179Л. А. БатоваПриказ №\_\_\_\_\_\_\_\_От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**Рабочая программа**

по физической культуре для 1«в» класса

Учителя физической культуры:

Сыпало Роман Николаевич,

Лыткин Евгений Викторович

2016-2017 учебный год

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся**

**1 «в» класса**

**Сведения о программе**

Рабочая программа соответствует следующим документам:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования *(утвержден приказом Минобрнауки России* [*от 17 декабря 2010 г. № 1897*](http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/938/%D1%84%D0%B0%D0%B9%D0%BB/749/10.12.17-%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7_1897.pdf)*);*
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;
4. Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г. Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе является обязательным. 99часов в 1 классе в год.

В учебном плане лицея 179 на 2016/17 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2016/17 учебный год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Учебно-методический комплекс**

Учебник: Физическая культура 1-4 класс

Автор: Лях В. И.Физическая культура. 1-4кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение, 2010.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— 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;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— 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;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— 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;

— 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, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 1 «в» класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| класс |
| I |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | **Базовая часть** | 66 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | 33 |
| 2.1 | Ритмическая гимнастика | 33 |
|  | Итого: | 99 |

 **Раздел «Знания о физической культуре»**

***Ученик 1 класса научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* 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;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опы
* доровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***ученик 1 класса получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Нормативные требования по уровню физической подготовленности учащихся 1 «в» класса**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Достать пол ладонями | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Достать пол ладонями | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

|  |
| --- |
| Тематическое планирование |
| по физической культуре для учащихся 1 «в» класса |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| № п/п | № урока в разделе | Тема урока | УУД | Дата проведения урока |
| **Раздел 2 - легкая атлетика, раздел 3 – подвижные игры, раздел 6 – ритмическая гимнастика** |
| 1 | 1.1 | Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, подвижные игры). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | **Предметные УУД:**• планирование занятий физическими упражнениямирежиме дня, организация отдыха и досуга с использование 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 поддержкамсверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;• 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 час- игры пульса, регулирование её напряжённости 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 деятельной гости. | 01.09 |
| 2 | 2.2 | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом».  Игра «Быстро по своим местам». | 06.09 |
| 3 | 6.1 | Элементы музыкальной грамоты | 07.09 |
| 4 | 2.3 | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств | 08.09 |
| 5 | 2.4 | Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку».ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | 13.09 |
| 6 | 6.2 | Музыкально-ритмические упражнения: упражнения, развивающие чувство ритма; слушание музыки. | 14.09 |
| 7 | 2.5 | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | 15.09 |
| 8 | 2.6 | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | 20.09 |
| 9 | 6.3 | Музыкально-ритмические упражнения: распевание, пение; музыкально-ритмические движения (хоровод, игры) | 21.09 |
| 10 | 2.7 | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 22.09 |
| 11 | 2.8 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | 27.09 |
| 12 | 6.4 | Построения  | 28.09 |
| 13 | 2.9 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышелов­ка». Развитие прыжковых качеств. | 29.09 |
| 14 | 3.1 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | 04.10 |
| 15 | 6.5 | Перестроения | 05.10 |
| 16 | 3.2 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | 06.10 |
| 17 | 3.3 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | 11.10 |
| 18 | 6.6 | Слушание музыки | 12.10 |
| 19 | 3.4 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | 13.10 |
| 20 | 3.5 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 18.10 |
| 21 | 6.7 | Гимнастика: повороты, наклоны, вращения, прыжки |  | 19.10 |
| 22 | 3.6 | Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». |  | 20.10 |
| 23 | 3.7 | Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». |  | 25.10 |
| 24 | 6.8 | Гимнастика: движения стоя, сидя, лёжа, танцевальные элементы |  | 26.10 |
| 25 | 3.8 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». Подведение итогов первой четверти. |  | 27.10 |
| **Раздел 4 – гимнастика, раздел 6 – ритмическая гимнастика** |
| 26 | 6.9 | Элементы классического танца-плие, батман тандю, ролеве |  | 09.11 |
| 27 | 1.2 | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | **Метапредметные УУД:*****Личностные:***• 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.***Регулятивные и коммуникативные:***• 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 требовании 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, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | 10.11 |
| 28 | 4.1 | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка». | 15.11 |
| 29 | 6.10 | Элементы классического танца гранд батман, гранд плие, ронд | 16.11 |
| 30 | 4.2 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».  | 17.11 |
| 31 | 4.3 |  Совершенствование техники группировки, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».  | 22.11 |
| 32 | 6.11 | Позиции ног, поклон | 23.11 |
| 33 | 4.4 | Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка». | 24.11 |
| 34 | 4.5 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | 29.11 |
| 35 | 6.12 | Танцевальный шаг. | 30.11 |
| 36 | 4.6 | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | 01.12 |
| 37 | 4.7 | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра «Пройди бесшумно». | 06.12 |
| 38 | 6.13 | Элементы Народно - сценического танца. Ходьба с координацией рук, ног | 07.12 |
| 39 | 4.8 | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | 08.12 |
| 40 | 4.9 | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | 13.12 |
| 41 | 6.14 | Элементы Народно-сценического танца. Народный шаркающий ход. Переменный шаг на всей стопе | 14.12 |
| 42 | 4.10 | Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». | 15.12 |
| 43 | 4.11 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | 20.12 |
| 44 | 6.15 | Элементы Народно - сценического танца. Боковой ход (припадание). Повороты на месте |  | 21.12 |
| 45 | 4.12 | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки». |  | 22.12 |
| 46 | 1.3 | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). |  | 27.12 |
| 47 | 6.16 | Элементы Народно - сценического танца. Дробный ход. Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук. |  | 28.12 |
| **Раздел 5 - лыжная подготовка, раздел 4 – гимнастика, раздел 6 – ритмическая гимнастика** |
| 48 | 1.4 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. Техника безопасности при занятиях на лыжах. |  | 12.01 |
| 49 | 5.1 | Лыжная строевая подготовка. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. |  | 17.01 |
| 50 | 6.17 | Детские бальные танцы |  | 18.01 |
| 51 | 5.2 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. |  | 19.01 |
| 52 | 5.3 | Передвижение скользящим шагом. Игры на свежем воздухе. |  | 24.01 |
| 53 | 6.18 | Народные танцы.  |  | 25.01 |
| 54 | 5.4 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». |  | 26.01 |
| 55 | 5.5 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |  | 31.01 |
| 56 | 6.19 | Народные танцы. Ходьба с остановкой на пятках, на носках. |  | 01.02 |
| 57 | 5.6 | Попеременно двухшажный ход. Игра «Два до­ма».  |  | 02.02 |
| 58 | 4.6 | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». |  | 14.02 |
| 59 | 6.20 | Образные танцы: танцевальная композиция «Мяу» |  | 15.02 |
| 60 | 5.7 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». |  | 16.02 |
| 61 | 5.8 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |  | 21.02 |
| 62 | 6.21 | Образные танцы: танцевальная композиция «Веселая прогулка» |  | 22.02 |
| 63 | 5.9 | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |  | 28.02 |
| 64 | 6.22 | Подскоки с переменным шагом. Прыжки со скакалкой. |  | 01.03 |
| 65 | 5.10 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. |  | 02.03 |
| 66 | 5.11 | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». |  | 07.03 |
| 67 | 4.13 | Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». |  | 09.03 |
| 68 | 4.14 | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств. |  | 14.03 |
| 69 | 6.23 | Образные танцы: танцевальная композиция «Раз ладошка, два ладошка» |  | 15.03 |
| 70 | 4.15 | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. |  | 16.03 |
| 71 | 4.16 | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств. |  | 21.03 |
| 72 | 6.24 | Постановка танцевальной композиции «Лягушки». |  | 22.03 |
| 73 | 4.17 | Эстафета «Веселые старты».Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». |  | 23.03 |
| **Раздел 2 - легкая атлетика, раздел 3 – подвижные игры, раздел 6 – ритмическая гимнастика** |
| 74 | 1.5 | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. |  | 04.04 |
| 75 | 6.25 | Постановка танцевальной композиции «Сбор ягод». |  | 05.04 |
| 76 | 2.10 | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Ловишка». |  | 06.04 |
| 77 | 2.11 | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. |  | 11.04 |
| 78 | 6.26 | Импровизация.  |  | 12.04 |
| 79 | 2.12 | «Челночный» бег. Прыжки в длину с разбега. |  | 13.04 |
| 80 | 2.13 | Встречная эстафета. Метание теннисного мяча на дальность. |  | 18.04 |
| 81 | 6.27 | Игровые этюды. «Танец кукол» |  | 19.04 |
| 82 | 2.14 | Метание на дальность. |  | 20.04 |
| 83 | 2.15 | Кроссовая подготовка. |  | 25.04 |
| 84 | 6.28 | Игровые этюды «Колесики» |  | 26.04 |
| 85 | 3.9 | Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». ОРУ. |  | 27.04 |
| 86 | 3.10 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.  |  | 02.05 |
| 87 | 6.29 | Игровые этюды «Веселые зверята» |  | 03.05 |
| 88 | 3.11 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. |  | 04.05 |
| 89 | 6.30 | Импровизация |  | 10.05 |
| 90 | 3.12 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. |  | 11.05 |
| 91 | 3.13 | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. |  | 16.05 |
| 92 | 6.31 | Музыкально - танцевальные игры. |  | 17.05 |
| 93 | 3.14 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. |  | 18.05 |
| 94 | 3.15 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | 23.05 |
| 95 | 6.32 | «Парный танец». |  | 24.05 |
| 96 | 1.6 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подведение итогов учебного года. |  | 25.05 |