

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»

« РАССМОТРЕНО»:

На заседании ШМО

Протокол № 1

От « 26 » 08 2019 г.

Руководитель *[подпись]*  
( подпись, расшифровка)

« СОГЛАСОВАНО»:

Зам директора по УВР

*[подпись]*

( подпись, расшифровка)

« 29 » 08 2019 г.

« УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ

«Гимназия № 18 имени

И. Я. Илюшина

*[подпись]* Л. В. Ялышева

Приказ № 139-0

От « 30 » августа 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 1 классов

01.09.2019-31.05.2020 учебный год

Учитель: Бабенко Людмила Николаевна

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28, требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС), [Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. NN№1576-1578](#), на основе авторской программы «Физическая культура» авторского коллектива Ляха В.И., Васильева В.С., Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина» (далее МБОУ «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»).

Рабочая программа по физической культуре ориентирована **на учащихся 1-ых классов**. Уровень изучения предмета - **базовый**. Тематическое планирование рассчитано на **3 учебных часа в неделю**, что составляет **102 учебных часа в год**.

В системе предметов общеобразовательной школы программа ФК представлена в предметной области «Физическая культура». **Назначение предмета** «Физическая культура» в основной школе состоит в формировании общего среднего образования обучающихся в сфере физической культуры, воздействовать на развитие личности обучающегося, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня гимназии, так же внеклассная спортивно-массовая работа и общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Изучение ФК в основной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- Формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физической культурой и плаванием.
- Создать условия по организации образовательного процесса направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание здорового образа жизни, формирование умений и навыков.
- Обеспечить внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов на ступени основного общего образования и продолжить реализацию образовательной программы начального общего образования.
- Создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по физической культуре.
- Для достижения поставленных целей в **1-ых** классах необходимо решение следующих **задач**:

- содействовать оптимизации образовательного процесса на основе применения современных образовательных и информационных технологий;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обеспечить безопасность занятий и профилактику детского травматизма на занятиях физической культурой;
- использовать ИВТ, с целью автоматизации обработки данных о физической подготовленности, физическом развитии и успеваемости обучающихся;
- обеспечить внедрение современных форм и методов обучения обучающихся в образовательный процесс учителей физической культуры;
- осуществлять теоретическую подготовку обучающихся по основам знаний физической культуры и здорового образа жизни;
- производить профессиональную переподготовку кадров;
- оказание консультационной помощи по выполнению индивидуального двигательного режима обучающихся ;
- вовлечение обучающихся во внеурочные формы физической культуры;
- увеличение базы методического и дидактического материала с помощью: докладов и рефератов, обучающихся по проблемам ЗОЖ, ФК и спорта, карточек для самостоятельных занятий, разработками интересных уроков, внеклассных мероприятий, домашних заданий и т.д.;
- проведение учебно-воспитательной, физкультурно-массовой и разъяснительной работу с обучающимися, педагогическим коллективом, родителями по пропаганде физической культуры как неотъемлемого фактора ЗОЖ человека;
- обучение основным двигательным действиям, развитие физических качеств, воспитание дисциплинированности;
- сформировать представление о практической реализации федерального государственного образовательного стандарта при изучении физической культуры;

Для обучения ФК в МБОУ гимназия №18 им. И.Я.Илюшина выбрана содержательная линия УМК **по физической культуре** авторского коллектива:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.

3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с. 15. Осокина Т.И. Как научить детей плавать, М.: Просвещение, 1985, 80 с. Ю.Осокина Т.И. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. М: Линка-Пресс, 2007,96 с. Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие.- М., Айрис, 2003.- 30 с.

### **Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом:**

В процессе занятий физическими упражнениями большое значение приобретает самоконтроль обучающегося .

**Самоконтроль** – это ряд простых приёмов, используемых для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием физических упражнений. Благодаря самоконтролю, обучающийся имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. **Педагогический контроль** решает задачу правильной организации и методики занятий (урока) и обучения на основе принципов дидактики и строгой индивидуализации нагрузки.

При педагогическом контроле могут быть использованы различные методы исследования:

- анализ и результаты наблюдения (опрос о субъективных ощущениях в ходе занятия и наблюдения за внешними признаками утомления)
- измерение веса тела, определение ЧСС, измерение АД, определение частоты дыхания и др.

В процессе педагогического контроля определение частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС) является одним из самых распространенных методов, благодаря его доступности и информативности. ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузок. Исследование изменений частоты пульса позволяет оценить правильность распределения нагрузки во время занятия, т.е. рациональность его построения и интенсивность нагрузки на основании т.н. физиологической кривой.

### **Врачебный контроль.**

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом в учебных заведениях является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования учащихся, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях занятий или соревнований (т.н. врачебно-педагогические наблюдения).

Основные задачи комплексного обследования: диагностика состояния здоровья, **3**

определение и оценка физического развития, определение функционального состояния и индивидуальных особенностей организма, назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления и др.

**Врачебное обследование всех занимающихся физическими упражнениями и спортом является обязательным и состоит из первичного, повторного осмотра.**

Первичное обследование проводится до начала занятий физическими упражнениями.

Повторное обследование имеет целью определить эффективность влияния занятий на здоровье, физическое развитие, а также нарастание тренированности занимающихся. Они повторяются не реже одного раза в год, а для занимающихся в спортивных секциях - два раза в год.

Дополнительными врачебными обследованиями решается вопрос допуска учащегося к участию в соревнованиях, о возобновлении тренировки после травм и заболеваний или после длительного перерыва в занятиях.

В соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и степенью общей физической подготовленности учащихся школ, средних учебных заведений и студентов вузов распределяют на три медицинские группы: **основную, подготовительную и специальную.**

Последующие медицинские осмотры позволяют объективно учитывать результаты влияния на организм выполняемого двигательного режима, выявлять возможные изменения в состоянии здоровья, требующие внести изменения в назначенный режим двигательной активности.

Анализ данных врачебного и педагогического контроля, результаты психодиагностики и самоконтроля позволяют своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, способствуя его совершенствованию.

**Итоговый контроль** - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»; - Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич - М.: Дрофа, 2009.;
- программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П.Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина-М.: Дрофа, 2007.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры и плавания все обучающиеся МБОУ гимназии № 18 в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

**Основная** медицинская группа – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

**Подготовительная** медицинская группа - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

**Специальная** медицинская группа (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре. **Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.**

С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

**Спортивная форма для уроков физической культуры в МБОУ гимназии №18:**

\***для зала** – футболка или майка, тёмного цвета спортивные шорты, брюки спортивная обувь( кеды, кроссовки).

\***для улицы** (осенний и весенний периоды) – куртка (лёгкая), спортивный костюм, кепка, кеды (кроссовки).

\***для лыжной подготовки** (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапка, перчатки или рукавицы.

\***для бассейна** – плавки для мальчиков, купальник (слитный с 10 лет) для девочек, шапка рез., полотенце, шлепанцы, очки.

Спортивный инвентарь, используемый в бассейне: доски, мячи, колобашки, страховочный шест, секундомер.

**При пропуске уроков физической культуры** учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой ( 3-мя печатями) или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры.

**Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок должны**

**обязательно** находиться в помещении спортивного зала или бассейна под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися.

Положительная отметка обучающимся, а так же освобождённым учащимся от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре и плаванию.
2. Выполнение поставленных задач учителем на уроке.
3. Сдача нормативов по ФК.
4. Старательное выполнение обучающимся указаний учителя ( рефераты, конспекты, ведение тетрадей).
5. Овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики( упражнений).
6. Обучающимся, изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.
7. Обучающимся, оказывающим посильную помощь в судействе, участия в соревнованиях или организации урока.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ .



Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

### **Техника владения двигательными умениями и навыками в спортивном зале и плавательном бассейне:**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

### **Структура рабочей предметной программы:**

- 1) пояснительная записка;
- 2) планируемые предметные результаты освоения учебного предмета ;
- 3) содержание учебного предмета;
- 4) календарно-тематическое планирование;

## ***2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.***

### **Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Личностные результаты проявляются в разных областях культуры.**

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Познавательные УУД:**

**Познавательные** действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

Общеучебные универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных школе инструментов ИКТ и источников информации;
- структурирование знаний;- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют знаково-символические действия:

- моделирование – преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);
- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические универсальные действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;
- построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

Постановка и решение проблемы:

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

**Коммуникативные УУД** обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности;

умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем;

интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

**К коммуникативным действиям относятся:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и

сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе.

УУД представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития

**Регулятивные УУД:**

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.

***Обучающийся научится:***

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять бег с высокого и низкого стартов, прыжки в длину с места и разбега. Метания мяча в цель и на дальность;
- выполнять контрольные нормативы по баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке ;
- ***Обучающийся получит возможность научиться:***



- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;

### **3.Содержание учебного предмета.**

Распределение программного материала представлено 5-тью разделами:

**I раздел 8 часов**

**II раздел 39 часов.**

**III раздел 22 часа.**

**IV раздел 17 часов.**

**V раздел 16 часов.**

**Итого: 102 часа**

#### **Техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале и на спортивных площадках**

- Обучающийся допускается к занятиям только с разрешения врача и при наличии удобной, не стесняющей движения одежды и обуви. До начала занятий с разрешения учителя необходимо пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь без каблука на нескользкой подошве. Со звонком на урок, осторожно войти в спортивный зал и построиться по росту.
- Вход и выход из зала разрешается только по команде учителя.
- На занятиях необходимо соблюдать строжайшую дисциплину и выполнять все указания учителя.

- Категорически запрещено: шуметь, бегать, толкаться, в спортивном зале и раздевалках, подавать ложные сигналы о помощи, мешать другим ученикам выполнять задания, проносить посторонние предметы, висеть или сидеть гимнастических лестницах и другом оборудовании, бросать мячи и другой спортивный инвентарь под ноги занимающихся, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм, не подходить к снарядам без команды учителя, не выполнять задания без страховки.

### **Значение физкультуры в жизни человека**

Занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу, под их воздействием утолщаются мышечные волокна, увеличиваются мышцы в целом. Занятия физической культурой способствуют укреплению человеческого иммунитета, предупреждению воспалительных и простудных заболеваний. В том числе правильно формируется скелет и фигура. Улучшается обмен веществ, сон и аппетит. В лучшую сторону изменяется деятельность нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата. Предупреждается развитие плоскостопия, формирует у детей волевые качества, веру в себя и терпение.

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физической деятельности**

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

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».**

#### **Учебный материал.**

**В 2019-2020 учебном году ученики получают основы знаний :**

1. Двигательный режим школьника.
2. Правила поведения в спортивном зале (на спортивной площадке) на уроке физической культуры.
3. Акробатика. Основы знаний.
4. Подвижные игры. Основы знаний.

**Получат возможность научиться следующим двигательным навыкам и умениям:**

#### **Предметные результаты в соответствии с ФГОС:**

1. Развитие скоростных способностей.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
4. Развитие скоростной выносливости.
5. Развитие общей выносливости.
6. Развитие быстроты, реакции ловкости, гибкости.

#### **Контрольные нормативы.**

1. Бег – 30м, 1 км, челночный.
2. Прыжки в длину с места, со скакалкой.
3. Метания теннисного мяча в цель, на дальность.
4. Отжимания, подтягивания.

**Гимнастика:**

1. Перекаты, кувырки, стойки на лопатках, вольные упражнения.
2. Упражнения в равновесии.
3. Упражнения в висах и упорах.
4. Упражнения на пресс.

**Лыжная подготовка:**

1. Скользящий шаг.
2. Попеременный двушажный ход.
3. Кросс 1 км.
4. Спуски и подъемы.

**Тематическое планирование по предмету « Физическая культура» на 102 часа для учащихся 1 классов**

№п/п	ТЕМЫ	Количество часов
1.	ИОТ № 017, 018, 019, 021.	8 часов
2.	Легкая атлетика	39 часов
3.	Гимнастика	22 часа
4.	Лыжная подготовка	17 часов
5.	Подвижные игры:	16 часов

**Основное содержание курса 1 класса (102 часа)**

**Введение. 4 часа.**

Вводный инструктаж по ТБ№ 78, ИОТ№018

Правила поведения в спортивном зале (на спортивной площадке) на уроке физической культуры.

Двигательный режим школьника.

ПОЗНАКОМИТЬ учащихся с правилами поведения в спортивном зале; с понятиями об утомлении и переутомлении.

ПОЗНАКОМИТЬ с понятиями:

- техника безопасности;
- правила поведения на уроке;
- колонна, шеренга;
- комплекс ОРУ.
- показать роль физической культуры в жизни человека;
- основы ЗОЖ

## **Раздел « Легкая атлетика» ( 27 часов)**

### **Тема 1. Строевые упражнения. 2 часа.**

УЧИТЬ - выполнять команды «Равняйсь», «Смирно»;  
-выполнять построение в шеренгу по одному; в колонну.  
Подвижная игра « Займи свое место», « Поймай меня».

### **Тема 2. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. 4 часа.**

УЧИТЬ – контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме;  
УЧИТЬ – выполнять бег 30 метров, прыжок вверх на месте, толкаясь пальцами ног и приземляясь , смягчая прыжок;  
УЧИТЬ – правильно выполнять упражнения: поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;  
Подвижная игра « Смена мест», « Колдунчики».

### **Тема 3. Развитие общей выносливости. 3 часа.**

ПОЗНАКОМИТЬ –с техникой бега в медленном темпе;  
УЧИТЬ - правильно держать корпус и руки во время бега;  
УЧИТЬ - правильному дыханию;  
Подвижная игра «Пятнашки»

### **Тема 4. Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. 3 часа**

ПОЗНАКОМИТЬ – с физкультурной деятельностью разных народов;  
УЧИТЬ – выполнять ОРУ на верхний плечевой пояс;  
УЧИТЬ – выполнять упражнения на «Шведской стенке»;  
УЧИТЬ – выполнять упражнения на внимание;

УЧИТЬ - соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Подвижная игра « Два Мороза», «К своим флажкам».

**Тема 5. Организационные приемы и навыки прыжков. 3 часа.**

УЧИТЬ –выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед;

УЧИТЬ – выполнять прыжки с поворотом на 90 градусов

УЧИТЬ –прыжкам вверх и вниз на маты, вверх из положения «Полуприсед»;

УЧИТЬ - правильному приземлению во время выполнения прыжков со скакалкой.

Подвижная игра « Зайцы в огороде»,» Прыгающие воробушки», «Солнышко».

**Тема 6. Организационные приемы и навыки с элементами л/атлетики. 3 часа.**

УЧИТЬ – выполнять передачи эстафеты, подчиняя свои интересы интересам команды;

УЧИТЬ – контролировать смену скорости в беге;

УЧИТЬ – выполнять бег в темпе по ориентирам, меняя направление движения по команде учителя.

Подвижная игра « Салки», «Два Мороза», «К своим флажкам».

**Тема 7.Упражнения с мячами. 3 часа.**

УЧИТЬ – выполнять упражнения в метании и броске мяча;

УЧИТЬ - приему, передаче, прокату малого мяча;

РАЗВИВАТЬ – координационные способности, глазомер

ЗАКРЕПИТЬ – метание в вертикальную и горизонтальную цель с 3-5 метров.

Подвижная игра « Кто дальше бросит».

**Тема 8. Упражнения на развитие выносливости.5 час.**

ПОВТОРИТЬ – ОРУ в движении, многоскоки;

ПОВТОРИТЬ – передвижение до 1000 метров;

Подвижная игра « Класс, смирно».

**Тема 9. Переменный бег. 4 часа.**

УЧИТЬ - ОРУ в движении;

УЧИТЬ – переменному бегу в чередовании с ходьбой;

УЧИТЬ – разнообразным прыжкам и многоскокам.

**Тема 10. Кроссовая подготовка.4 часа.**

УЧИТЬ - комплексу дыхательных упражнений;

УЧИТЬ – бегу в равномерном темпе по пересеченной местности до 1000 метров.

**Тема 11. Развитие координационных способностей. 2 часа.**

УЧИТЬ - повторному бегу с ускорением 20-30 метров; бегу по дистанции;

УЧИТЬ – правильному выполнению встречных эстафет.

Подвижная игра « Запрещенное движение».

**Тема 12. Прыжки в длину с разбега. 3 часа.**

УЧИТЬ – прыжкам в длину с 3-4 б/шагов;

УЧИТЬ – правильному отталкиванию с доставанием подвешенных предметов;

УЧИТЬ – прыжкам на заданную длину по ориентирам.

Подвижная игра « Прыгающие воробушки»

## **Раздел « Гимнастика» 24 часа.**

### **Введение. 2 часа**

Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой.

Акробатика. Основы знаний.

УЧИТЬ – работе на уроке без травм;

истории возникновения гимнастики и акробатики;

выполнению гимнастических упражнений на осанку.

### **Тема 1. Строевые упражнения. 3 часа.**

УЧИТЬ - выполнению построения в круг, размыканию в шеренге;

УЧИТЬ - выполнять по образцу нестандартное построение. Организационные строевые команды;

УЧИТЬ –ходьбе на носках по линии, по скамейке.

Подвижная игра «Змейка».

### **Тема 2. Лазание по гимнастической лестнице и скамейке.3 часа.**

УЧИТЬ - лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке на развитие координации;

УЧИТЬ – переползаниям под гимнастической скамейкой;

УЧИТЬ – способам переползания, схожим с движениями животных, развитие координационных способностей;

Подвижные игры «Крокодил», «Обезьянка», «Змейка».

### **Тема 3. Акробатические упражнения с предметами и без них. 8 часов.**

УЧИТЬ - выполнять перекаты в группировке вперед – назад и возвращаться в исходное положение;

УЧИТЬ – выполнению стойки на лопатках , удержанию рук и ног;

УЧИТЬ – выполнять упражнения на растяжку мышц спины, пресса, подтягиванию на высокой и низкой перекладине.

### **Тема 4. Гимнастические упражнения со скакалкой и обручем. 2 часа.**

УЧИТЬ – выполнению прыжков со скакалкой поэтапно;

УЧИТЬ – правильно выполнять команды при передаче эстафеты.

Подвижная игра « Солнышко».

### **Тема 5. Развитие координационных способностей. 1 час.**

**ЗАКРЕПИТЬ** – полученные навыки в выполнении гимнастических упражнений.

**Тема 6. Упражнения в висях и упорах. 5 часов.**

**УЧИТЬ** – технике выполнения физических упражнений прикладной направленности;

**УЧИТЬ** – правильно выполнять упражнения в висях на «Шведской стенке»;

**УЧИТЬ** – выполнять упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

**Раздел « Лыжная подготовка» 18 часов.**

**Введение. 1 час**

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

**УЧИТЬ** - безопасности на занятиях лыжной подготовкой;

формировать навыки переноски, надевания и снятия лыж; построения и перестроения на лыжах;

**Тема 1. Скользящий шаг. 2 часа.**

**УЧИТЬ** – первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок.

**УЧИТЬ** – строевым упражнениям на лыжах; совершенствовать технику скользящего шага на лыжах;

совершенствовать технику выполнения торможения « Плугом».

**Тема 2.Передвижение попеременным двухшажным ходом. 6 часов.**

**УЧИТЬ** – комплекс упражнений « Разминка лыжника»;

совершенствовать координацию работы рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода.

**УЧИТЬ** – выполнению подъема « Полуелочкой»;

работать на учебном круге чередуя ступающий и скользящий шаги.

совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.

**УЧИТЬ** – выполнять передвижения на лыжах до двух километров в медленном темпе,

удерживать равновесие на спусках.

Подвижная игра « Не задень».

**Тема 3. Торможение « Плугом» 1 час.**

**УЧИТЬ** – выполнять строевые упражнения на лыжах;

передвижению на лыжах с палками; касаться грудью бедер во время спуска в низкой стойке.



#### **Тема 4. Спуск со склона. 4 часа.**

УЧИТЬ – выполнять спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;

выполнять повороты переступанием в движении;

выполнять подъем « Полуелочкой», « Лесенкой».

ЗАКРЕПЛЯТЬ – выполнение спуска в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;

выполнение поворотов переступанием в движении;

выполнение подъемов « Полуелочкой», « Лесенкой»; выполнение поворотов переступанием в движении.

УЧИТЬ – технике подъема на склон 15-20-градусов; технике выполнения спуска со склона в низкой стойке;

скольжению без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.

#### **Тема 5. Подъемы « Полуелочкой» и « Лесенкой». 3 часа.**

УЧИТЬ – ходьбе по пересеченной местности; совершенствовать технику передвижения на лыжах;

Технику выполнения подъемов и спусков

ЗАКРЕПЛЯТЬ – выполнение спуска в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;

выполнение поворотов переступанием в движении;

выполнение подъемов « Полуелочкой», « Лесенкой»;

выполнение поворотов переступанием в движении.

#### **Тема 6. Игры и игровые упражнения на лыжах. 1 час.**

УЧИТЬ – выполнению раздельного старта;

совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.

ЗАКРЕПИТЬ - выполнение спуска в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий;

выполнение поворотов переступанием в движении;

выполнение подъемов « Полуелочкой», « Лесенкой»;

выполнение поворотов переступанием в движении.

Подвижная игра « Кто дальше».

### **Раздел « Подвижные игры» 29 часов.**

#### **Введение. 2 часа.**

Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми

ПОЗНАКОМИТЬ учащихся с правилами поведения в спортивном зале;  
научить слушать команды и правильно их выполнять.

ПОЗНАКОМИТЬ с понятиями: техника безопасности; правила поведения;

**Тема 1. Развитие скоростно – силовых способностей. 3 часа.**

НАУЧИТЬ – управлять эмоциями во время игровой деятельности;

УЧИТЬ – моделировать способы передвижения в зависимости от поставленных задач; проявлять скоростно-силовые способности.

Подвижная игра « Лиса и куры», «Перемена мест».

**Тема 2. Развитие двигательных качеств. Эстафеты с мячами. 9 часов.**

НАУЧИТЬ – выполнению комбинации из освоенных элементов техники передвижений;

НАУЧИТЬ- ловле и передаче мяча в движении (в парах, кругу, квадрате);

ведению мяча вокруг стоек; ведению мяча на месте с изменением высоты отскока.

Подвижная игра « Гонка мячей по кругу», « Мяч ловцу».

**Тема 3. Подвижные игры на развитие ловкости. 3 часа.**

УЧИТЬ – комплекс ОРУ на осанку;

УЧИТЬ – выполнению упражнений с набивными мячами;

УЧИТЬ – броскам и ловле волейбольного мяча;

НАУЧИТЬСЯ – самостоятельно организовывать и проводить игры.

**Тема 4. Развитие координационных способностей.1 час.**

НАУЧИТЬ- ловле и передаче мяча в движении (в парах, кругу, квадрате);

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 КЛАСС**

**НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Номер а урока в по поряд ку	№ урока в раздел е темы	Тема урока	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректи рованные сроки изучения учебного материал а
<b>ТЕОРИЯ: ИОТ№ 017, 018, 019, 021; 8 ЧАСОВ</b>				

1.	1.	Правила поведения в спортивном зале (на спортивной площадке) на уроке физической культуры.	03.09-07-09	
2	9	Основы знаний о физкультурной деятельности	25-30.09	
3.	19.	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатика. Основы знаний.	21-25.10	
4.	28.	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатика. Основы знаний.	05-07.11	
5.	49.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	16.01-18.01	
6.	43.	Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми	09-11.12	
7.	76.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике	02-05.04	
8.	77.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике	02-05.04	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 39 ЧАСОВ</b>				
9.	2.	Строевые упражнения. Подвижная игра « Займи свое место», « Поймай меня».	03.09-06.09	
10.	3.	Строевые упражнения. Подвижная игра « Займи свое место», « Поймай меня».	03.09-06.09	
11.	4.	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Подвижная игра « Смена мест», « Колдунчики».	09-13.09	
12.	5.	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Подвижная игра « Смена мест», « Колдунчики».	09-13.09	
13.	6.	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Подвижная игра « Смена мест», « Колдунчики».	09-13.09	
14	81.	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся.	09-13.04	

		Подвижная игра « Смена мест», « Колдунчики».		
15.	7.	Развитие общей выносливости. Подвижная игра «Пятнашки».	16-18.09	
16.	86.	Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры «Карлики и великаны», «Вызов номеров».	30-04.05	
17.	87.	Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры «Карлики и великаны», «Вызов номеров».	30-04.05	
18.	88.	Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры «Карлики и великаны», «Вызов номеров».	30-04.05	
19.	89.	Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры «Карлики и великаны», «Вызов номеров».	07.11.05	
20.	8.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижная игра « Два Мороза», «К своим флажкам».	16-18.09	
21.	12.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижная игра « Два Мороза», «К своим флажкам».	23-27.09	
22.	13.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижная игра « Два Мороза», «К своим флажкам».	23-27.09	
23.	10.	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижная игра « Зайцы в огороде»,» Прыгающие воробушки», «Солнышко».	20-205.09	
24.	11.	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижная игра « Зайцы в огороде»,»	20-25.09	

		Прыгающие воробушки», «Солнышко».		
25.	17.	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижная игра « Зайцы в огороде»,» Прыгающие воробушки», «Солнышко».	07-11.10	
26.	14.	Организационные приемы и навыки с элементами л/атлетики. Подвижная игра « Салки», «Два Мороза», «К своим флажкам».	01-04.10	
27.	15.	Организационные приемы и навыки с элементами л/атлетики. Подвижная игра « Салки», «Два Мороза», «К своим флажкам».	01-04.10	
28.	16.	Организационные приемы и навыки с элементами л/атлетики. Подвижная игра « Салки», «Два Мороза», «К своим флажкам».	01-04.10	
29.	18.	Упражнения с мячами.	09-11.10	
30.	92.	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	14-18.05	
31.	93.	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	14-18.05	
32.	78.	Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра « Класс, смирно».	02-05.04	
33.	96.	Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра « Класс, смирно».	14-18.05	
34.	97.	Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра « Класс, смирно».	14-18.05	
35.	79.	Переменный бег.	09-13.04	
36.	80.	Переменный бег.	09-13.04	
37.	98.	Переменный бег.	14-18.05	
38.	99.	Переменный бег.	14-18.05	

39.	82.	Кроссовая подготовка.	16-20.04	
40.	83.	Кроссовая подготовка.	16-20.04	
41.	84.	Кроссовая подготовка.	16-20.04	
42.	85.	Кроссовая подготовка.	23-27.04.	
43.	90.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».	07.11.05	
44.	91.	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».	07.11.05	
45.	100.	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	21-25.05	
46.	101.	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	21-25.05	
47.	102.	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	21-25.05	
<b>ГИМНАСТИКА 22 ЧАСА</b>				
48.	20.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка».	14-18.10	
49.	21.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка».	14-18.10	
50.	27.	Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка».	28-31.10	
51.	22.	Лазание по гимнастической лестнице и скамейке.	14-18.10	
52.	28	Лазание по гимнастической лестнице и скамейке. Игры с переползанием «Крокодил», «Обезьянка».	05-08.11	
53.	29	Лазание по гимнастической лестнице и скамейке. Подвижная игра «Змейка».	05-08.11	
54.	23.	Акробатические упражнения.	21-25.10	
55.	44.	Акробатические упражнения.	21-25.10	
56.	26.	Акробатические упражнения.	21-25.10	
57.	33.	Акробатические упражнения с предметами и без них.	18-22.11	
58.	34.	Акробатические упражнения с предметами и без них.	18-22.11	

59.	35.	Акробатические упражнения с предметами и без них.	18-22.11	
60.	36.	Акробатические упражнения с предметами и без них.	25-29.11	
61.	37.	Акробатические упражнения с предметами и без них.	25-29.11	
62.	30.	Гимнастические упражнения со скакалкой и обручем. Подвижная игра «Змейка».	11-15.11	
63.	31.	Гимнастические упражнения со скакалкой и обручем. Подвижная игра «Змейка».	11-15.11	
64.	32.	Развитие координационных способностей, гибкости.	11-15.11	
65.	38.	Упражнения в висе и упорах	25-29.11	
66.	39.	Упражнения в висе и упорах	25-29.11	
67.	40.	Упражнения в висе и упорах	02-06.12	
68.	41.	Упражнения в висе и упорах	02-06.12	
69.	42.	Упражнения в висе и упорах	02-06.12	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 17 ЧАСОВ</b>				
70	50.	Скользящий шаг без палок.	16.01-18.01	
71	51.	Передвижение скольльзящим шагом с палками.	16.01-18.01	
72	52.	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками. Подвижная игра « Не задень».	21.01-25.01	
73	54.	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками.	21.01-25.01	
74.	66.	Попеременный двухшажный ход без палок.	18.02-22.02	
75.	56.	Одновременный двухшажный ход. Подъем « Полуелочкой».	28.01-01.02	
76.	53.	Торможение « Плугом». Строевые упражнения на лыжах.	21.01-25.01	
77.	57.	Спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий. Повороты переступанием в движении.	28.01-01.02	
78.	58.	Спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий. Повороты переступанием в	04.02-08.02	

		движении.		
79.	60.	Спуск со склона в низкой стойке и торможение « Плугом».	04.02-08.02	
80.	69.	Спуск в высокой и низкой стойке с преодолением препятствий. Повороты переступанием в движении.	26.02-01.03	
81.	55.	Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Подвижная игра « Быстрый лыжник».	28.01-01.02	
82.	61.	Закрепление техники передвижения на лыжах. Подвижная игра « Не задень».	11.02-15.02	
83	59.	Подъемы « Полуелочкой» и « Лесенкой». Подвижная игра « Два Мороза».	04.02-08.02	
84	68.	Подъемы « Полуелочкой» и « Лесенкой». Подвижная игра « Два Мороза».	26.-01.03	
85	62.	Повороты в движении. Ходьба по пересеченной местности.	11.02-15.02	
86	64.	Игры и игровые упражнения на лыжах. Подвижная игра « Кто дальше».	18.02-22.02	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 16 часов</b>				
87.	44.	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижная игра « Лиса и куры», «Перемена мест».	16-20.12	
88	45.	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижная игра « Лиса и куры», «Перемена мест».	16-20.12	
89	46.	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижная игра « Лиса и куры», «Перемена мест».	16-20.12	
90	47.	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с мячами	23-27.12	
91	48.	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с мячами	23-27.12	



92	65.	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с мячами	05-09.03	
93	66.	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с мячами	05-09.03	
94	67.	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с мячами	05-09.03	
95	68.	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с мячами	12-16.03	
96	69.	Подвижные игры на развитие ловкости.	12-16.03	
97	70.	Подвижные игры на развитие ловкости	12-16.03	
98	71.	Подвижные игры на развитие ловкости	19-21.03	
99	72.	Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты.	26-30.03	
100	73.	Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты.	26-30.03	
101	74.	Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты.	26-30.03	
102	75.	Развитие координационных способностей.	26-30.03	

Материально-техническое обеспечение

<http://gimnasiya18.ru/images/stories/docs/Pasport%2000.pdf>