

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОРОПСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята решением
педагогического совета
от 28.08.2020 г., протокол №9

Утверждена приказом
по МБОУ Новоропской СОШ
от 31.08.2020 г. №53

*Рабочая программа
по физической культуре*

для 1 класса
на 2020 – 2021 учебный год

Учитель: Самусев Алексей Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоропской СОШ с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2020-2021 учебный год.

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Сборник рабочих программ «Школа России» – М.: Просвещение
2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями, экранно-звуковыми, электронными (цифровыми) образовательными и интернет – ресурсами в соответствии с перечнем учебников и учебных пособий на 2020-2021 учебный год для реализации основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоропской СОШ

В учебном плане учреждения на изучение физической культуры в 1 классе выделяется 66 часов (по 2 часа в неделю, 33 учебные недели). В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189) в адаптационный период первоклассников (сентябрь-октябрь, 8 недель) в рабочей программе предусмотрено проведение 17-и занятий по физкультуре в форме урока-игры.

В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий (на 01.09.2020г) изучить содержание программы планируется за 64 часа: __3_ часа совпали с праздничными днями (8.03., 3.05., 10.05.2021г.)

Корректировка Рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

На _____ часов, т.к _____

На _____ часов, т.к _____

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» в 1 классе

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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.

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 1 класса **предметных результатов** на базовом уровне (**«учащиеся научатся»**) и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне (**«учащиеся получают возможность научиться»**), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках.

Предметные результаты

учащиеся научатся:

- 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.

–выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу «ГТО»;

ФСК

учащиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Уровень физической подготовленности учащихся 1 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
2	Челночный бег 3*10м.	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
3	Прыжок в длину с/м	155	115	100	150	110	90
4	Шестиминутный бег	1100	730	700	900	600	500
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	12	4	2
6	Гибкость наклон вперед из пол. Сидя	9+	3	1-	11.5+	6	2-

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	без учета времени					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
испытания (тесты) по выбору							
7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре

Физическая культура.

Как и когда возникла физическая культура и спорт. Что такое физическая культура. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Твой организм (основные части тела, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)

Из истории физической культуры.

Физические упражнения. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Личная гигиена. Тренировка ума и характера.

2. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Утренняя зарядка правила ее выполнения. Режим дня и его планирование.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Самостоятельные игры и развлечения.

Самостоятельные подвижные игры и развлечения с развитием физических качеств в спортивном зале.

Игры и развлечения в зимнее время года: «Снежный ком», «Строим иглу», «Попади в мишень».

Игры и развлечения в летнее время года: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Светофор»

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Обучение общеразвивающим упражнениям без предметов.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФС «ГТО».

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)				
		Всего кол-во часов	четверть			
			1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	3	2	1	-	-
2	Способы физкультурной деятельности	4	1		2	1
3	Физическое совершенствование	59				
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1	-	-
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность*:	57				
	- гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация».	11	2	9	-	-
	- легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание».	13	5			8
	- лыжные гонки «Все на лыжи!»**	10	-	-	10	-
	- подвижные и спортивные игры «Играем все!»	23	6	3	7	7
	-плавание (по примерной программе 15 часов)	0	0	0	0	0
	Количество часов в год	66	17	14	19	16

* В данный раздел в МБОУ Новоропской СОШ может корректироваться в декабре-марте в зависимости от природных условий (может быть увеличено количество часов на тему лыжные гонки «Все на лыжи!» за счёт сокращения часов по темам «Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» и «Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание». Из-за отсутствия соответствующих условий тема «Плавание», на изучение которой в примерной программе выделяется 15 часов, в МБОУ Новоропской СОШ не реализуется.

Тематическое планирование уроков физической культуры в I классе (66 уроков)

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	план	факт		
1. Знания о физической культуре (1)				
1/1	4.09		Урок-игра. Как и когда возникла физическая культура и спорт. Что такое физическая культура?	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. <i>Фронтальный опрос.</i>
2. Физическое совершенствование				
2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)				
2/1	7.09		Урок-игра. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	Знают и выполняют комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
2.2.Спортивно- оздоровительная деятельность				
2.2.1. Гимнастика «Бодристость, грация, координация» (2)				
3/1	11.09		Урок-игра. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка, построение в колонну, шеренгу. П.И. «Быстро по местам»	Точно выполняют строевые приемы. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Инструктаж по ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)- сюжетно- ролевой №1. Ходьба под счет. Основная стойка. Команда «Становись!», «Смирно!». Обычный бег. Бег с ускорением. Показ и объяснение основной стойки: пятки вместе, носки развёрнуты на ширину стопы, колени выпрямить; голову держать прямо, плечи слегка отвести назад и свободно опустить; руки выпрямит вдоль туловища, пальцы полусогнуть, большой палец – на середине бедра. Стойка принимается по команде «Становись!» и «Смирно!». П.И. «Быстро по местам».
4/2	14.09		Урок-игра. Размыкание и смыкание, перестроение по звеньям. П.И. «К своим флажкам»	Точно выполняют строевые команды и приемы. <i>Текущий. Корректировка движений. Предварительный контроль: прыжок в длину с места.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)- сюжетно- ролевой №1. Размыкание и смыкание приставными шагами влево и в права. После объяснения, дать команду «Разомкнись на поднятые в стороны руки», по которой все учащиеся, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны, до тех пор, пока концами пальцев поднятых в стороны рук не будут касаться пальцев рук соседей справа и слева. Подвижная игра «К своим флажкам»
2.2.2. Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (5)				
5/1	18.09		Урок-игра. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Различные виды ходьбы. П.И. «Быстро по своим местам»	Различают разные виды ходьбы. Осваивают ходьбу под счет <i>Текущий. Корректировка техники ходьбы.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)- сюжетно- ролевой №1. Ходьба обычной, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Ходьба по кругу в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба на носках; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба, высоко поднимая колени. Понятие <i>короткая дистанция</i> . Подвижная игра «Быстро по своим местам». Развитие координационных способностей. Рассказать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)
6/2	21.09		Различные виды ходьбы и их сочетание. П.И. «Слушай сигнал»	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки процессе усвоения. Моделируют сочетание различных видов ходьбы. Осваивают умение использовать положение рук и длину шага во время

				ходьбы. <i>Текущий. Корректировка техники ходьбы.</i> ОРУ с хлопками в ладоши. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Слушай сигнал»
7/3	25.09		Обычный бег, бег с изменением направления движения, бег в чередовании с ходьбой до 150м.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. <i>Текущий. Корректировка техники бега.</i>
8/4	28.09		Урок-игра. Обучение технике челночного бега 3*5 м. П.И. «Третий лишний»	Знакомство с челночным бегом. Осваивают правила выполнения. Проявляют качества выносливости при выполнении челночного бега. <i>Текущий. Корректировка техники бега.</i>
9/5	2.10		Эстафеты. Обучение технике бега с ускорением от 10 до 15 м.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. <i>Текущий. Корректировка техники ходьбы.</i>
2.2.3. Подвижные и спортивные игры «Играем все!» (6)				
10/1	5.10		Урок-игра. Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения в подвижных играх «Два мороза», «К своим флажкам»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Следят за выполнением правил игры. Соблюдают правила безопасности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
11/2	9.10		Урок-игра. Прыжковые упражнения в подвижных играх «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
12/3	12.10		Урок-игра. Повторение навыков метания в подвижных играх «Метко в цель», «Точный расчет»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры..
13/4	16.10		Урок-игра. Правила проведения эстафет, передача эстафетной палочки.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
14/5	19.10		Урок-игра. Правила проведения эстафет. Эстафеты с предметами.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
15/6	23.10		Эстафеты «Веселые старты»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умение управлять ими. <i>К.Н. –поднимание туловища за 30 сек. Следить за выполнением эстафет.</i>

3. Способы физической деятельности				
3.1. Самостоятельные игры и развлечения (1)				
16/1	26.10		Урок-игра. Обучение общеразвивающим упражнениям. Сюжетно ролевая игра.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм. <i>Фронтальный опрос.</i> Комплекс упражнений в сюжетно- ролевой игре
1. Знания о физической культуре (1)				
17/1	6.11		Твой организм (основные части тела, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека в форме движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно сосудистой системы во время двигательной деятельности.
2. Физическое совершенствование				
2. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)				
18/1	9.11		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и дыхательных упражнений. П.И. «Не давай мяча водящему»	Осваивают умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки Комплексы дыхательных упражнений. Упражнения для глаз
2.2. Спортивно- оздоровительная деятельность				
2.2. 1. Гимнастика «Бодрость, грация, координация» (9)				
19/1	13.11		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». П.И. «У ребят порядок строгий»	Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Строевые команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». П.И. «У ребят порядок строгий»
20/2	16.11		Повороты направо, налево; строевые командам «Шагом марш!», «Класс, стой!». П.И. «Охотники и утки»	Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдают дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.). <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Перестроение в круг; повороты направо, налево, строевые командам «Шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижная игра «Охотники и утки»
21/3	20.11		Вис лежа и стоя. П.И. «Волк во рву»	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
22/4	23.11		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, гимнастической скамейке. Эстафеты с мячами	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> ОРУ с предметом (со скакалкой). Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на бревне, гимнастической скамейке. Эстафеты с мячами. Развитие силовых и координационных способностей
23/5	27.11		Техника лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании, анализируют их технику. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Проявляют качества координации при выполнении упражнений.
24/6	30.11		Техника перелезания через гимнастического коня;	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в перелезании, анализируют их технику. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений на

				гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
25/7	4.12		Техника ходьбы по гимнастической скамейке	Проявляют качества координации при выполнении упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке.
26/8	7.12		Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывают технику разучиваемых упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
27/9	11.12		Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинацию из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых музыкальных упражнений.

4. Физическое совершенствование

4. 1. Спортивно - оздоровительная деятельность

4.1.1. Подвижные игры «Играем все!» (3)

28/1	14.12		Гимнастические упражнения в подвижных играх: «Бой петухов», «Эстафета с обручами». Промежуточный контроль.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. <i>К.Н- прыжок в длину с места. Следить за выполнением правил игры.</i> Анализируют результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводят сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории. Комплекс утренней зарядки №1. Подвижные игры «Бой петухов», «Эстафета с обручами». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей Промежуточный контроль (предметные результаты).
29/2	18.12		Повторение гимнастических навыков в подвижных играх: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
30/3	21.12		Бросок мяча в парах, группах. П.И. «Охотники и утки»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделируют игровые ситуации. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i> Комплекс утренней зарядки №2. Бросок волейбольного мяча от груди, снизу, от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей

1. Знания о физической культуре (1)

31/1	25.12		Укрепление здоровья средствами закаливания. Личная гигиена. Тренировка ума и характера. Игра «Проверь себя»	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
------	-------	--	---	---

2. Физическое совершенствование

2.1. Спортивно- оздоровительная деятельность

2. 1. 1. Лыжные гонки «Все на лыжи!» (10)

32/1	28.12		Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивают универсальное умение передвижения на лыжах. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.
------	-------	--	--	---

33/2	11.01		Построение в шеренгу с лыжами в руках, переноска и надевание лыж, ступающий шаг	Описывают технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Описывают технику передвижения на лыжах. Выполняют организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Учатся технике ступающего шага без палок и с палками.
34/3	15.01		Техника скользящего шага без палок. П.И. «Шире шаг»	Описывают технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Описывают технику передвижения на лыжах. Выполняют организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.
35/4	18.01		Техника скользящего шага с палками. П.И. «Накаты»	Описывают технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Описывают технику передвижения на лыжах. Выполняют организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.
36/5	22.01		Скользящий шаг, эстафета с этапом до 30-40м без палок, с палками	Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Выполняют организующие. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Разминка лыжника. Команды, стоя на месте, и при передвижении. Совершенствовать скольжение с палками. Игры, эстафеты с этапом до 30-40м без палок, с палками. Прохождение дистанции до 500м. Развитие координационных способностей, силы и выносливости
37/6	25.01		Техника поворотов на месте переступанием вокруг пяток, носков лыж. П.И. «Кто самый быстрый»	Осваивают технику поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Разминка лыжника. Техника поворотов на месте переступанием вокруг пяток, носков лыж. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте. Рассказ. Показ. Повороты переступанием применяют как на равнинных участках. Чтобы выполнить поворот на месте, необходимо сосредоточить массу тела на лыже, противоположной повороту. Поворот выполняется вокруг пяточек лыж. Прохождение дистанции до 600м. Подвижная игра «Кто самый быстрый». Развитие координационных способностей, силы и выносливости
38/7	29.01		Техника подъема и спуска под уклон. П.И. «Воротики».	Осваивают технику спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении спусков и подъемов. Учатся подъёму на пологий склон «лесенкой». Выполняют организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Разминка лыжника. Подъем и спуски под уклон. Подъём «лесенкой», спуски под уклон в высокой стойке. Прохождение дистанции до 700м. Подвижная игра «Воротики». Развитие координационных способностей, силы и выносливости
39/8	1.02		Техника подъёма и спуска под уклон. П.И. «Гармошка».	Осваивают технику спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении спусков и подъемов. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Разминка лыжника. Подъем и спуски под уклон. Подъём «лесенкой», спуски под уклон в высокой стойке. Прохождение дистанции до 800м. Подвижная игра «Гармошка». Развитие координационных способностей, силы и выносливости
40/9	5.02		Техника лыжных шагов, эстафета с этапом до 50-80м без палок, с палками, со спуском и подъемом.	Демонстрируют силу, выносливость и технику передвижения на лыжах. Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Тематический контроль: оценка техники выполнения скользящего шага. <i>Корректировка движений.</i> Разминка лыжника. Игры, эстафеты с этапом до 50-80м без палок, с палками, со спуском и подъемом. Прохождение дистанции до 800м. Развитие координационных способностей, силы и выносливости
41/10	8.02		Совершенствование лыжных шагов: ходьба на дистанции до 1 км. П.И.«Веер»	Проявляют выносливость при прохождении дистанции разученными способами передвижения. Проявляют скоростную выносливость. <i>Корректировка движений.</i> Разминка лыжника. Ходьба на дистанцию до 1 км. Подвижная игра «Веер». Развитие силы и выносливости
3. Способы физкультурной деятельности				
3.1. Самостоятельные занятия (1)				
42/1	19.02		Утренняя зарядка	Отбирают и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки.

			правила ее выполнения. Режим дня и его планирование. Самостоятельные занятия по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	Составляют индивидуальный режим дня. Используют получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий; физкультурных, динамических часов; организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях
3.1. Самостоятельные игры и развлечения (1)				
43/1	20.02		Игры и развлечения в зимнее время года: «Снежный ком», «Строим иглу», «Попади в мишень»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <i>Текущий. Следить за выполнением правил игры.</i> Разминка лыжника. Игры на лыжах: «Снежный ком», «Строим иглу», «Попади в мишень», «Схвати палку» и др.
4. Физическое совершенствование				
4.1. Спортивно- оздоровительная деятельность				
4.1.1. Подвижные игры «Играем все!» (7)				
44/1	26.02		Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Способы броска мяча. П.И. «Охотники и утки»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i> ОРУ с предметом (с большим мячом). Бросок волейбольного мяча от груди, снизу, от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки» Используют получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».
45/2	1.03		Техника передачи мяча через сетку. Игровые задания 1*1; 2*2, 3*3	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i> ОРУ с предметом (с большим мячом). Передача мяча через сетку. Игровые задания 1*1; 2*2, 3*3 на закрепление броска мяча через сетку. Выполняют бросок в парах. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
46/3	5.03		Техника передачи мяча через сетку. Элементы игры «Пионербол»	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i> ОРУ с предметом (с большим мячом). Передача мяча через сетку. Выполняют бросок в парах. Элементы игры «Пионербол». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
47/4	12.03		Техника передвижения баскетболиста; ловля мяча на месте	Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i> ОРУ с предметом (с баскетбольным мячом). Разучивают комплекс упражнений в парах с баскетбольным мячом. П.И. «Пятнашки без мяча».
48/5	15.03		Техника ведения мяча на месте. П.И. «Овладей мячом»	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивают ведение баскетбольного мяча.
49/6			Техника ведения мяча в движении. П.И. «Пятнашки с ведением»	Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Освоить ведение баскетбольного мяча. <i>К.Н. - наклон вперед из положения сидя. Текущий. Корректировка техники и точности действий.</i> ОРУ с предметом (с баскетбольным мячом). Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижная игра «Пятнашки с ведением». Владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей
50/7	19.03		Ведение мяча с	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой

			обводкой стоек. Эстафеты с баскетбольным мячом	деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивают ведение баскетбольного мяча. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
2. Физическое совершенствование				
2.1. Спортивно- оздоровительная деятельность				
2.1.1. Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (8)				
51/1	22.03		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. П.И. «Прыгающие воробушки»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. <i>Текущий. Корректировка техники прыжков.</i> ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед на одной и двух ногах, по разметкам. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и координационных способностей. Используют получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».
52/2	2.04		Урок-игра. Техника прыжка в длину с места, с высоты до 30 см	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. <i>Текущий. Корректировка техники прыжков.</i>
53/3	5.04		Техника броска набивного мяча (0,5 кг) двумя руками на дальность. П.И. «Метко в цель»	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. <i>Текущий. Корректировка техники бросков.</i> ТБ при метании набивного мяча. ОРУ с предметом (с теннисным мячом).
54/4	9.04		Прыжки через набивные мячи, веревочку с 3-4 шагов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей. <i>К.Н.- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Корректировка техники прыжков.</i> Анализируют результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводят сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
55/5	12.04		Техника метания малого мяча в цель с расстояния 3-4 м., с места на дальность П.И. «Метко в цель»	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. <i>Текущий. Корректировка техники метания.</i> Комплекс утренние гимнастики №2. ОРУ с предметом (с теннисным мячом). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м. Подвижная игра «Метко в цель». Владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей
56/6	16.04		Техника бега на короткие дистанции 30 - 40 м. П.И. «У медведя во бору»	Описывают технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила ТБ при выполнении беговых упражнений
57/7	19.04		Прыжок в длину с разбега. П.И. «Попрыгунчики воробушки»	Осваивают технику прыжков различными способами. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Текущий. Корректировка техники прыжка.</i> ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Подвижная игра «Попрыгунчики воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств
58/8			Техника бега на средние дистанции, бег до 1 км	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролирует темп бега по частоте сердечных сокращений. <i>Текущий. Корректировка техники бега.</i>
2.1.2. Подвижные игры «Играем все!» (7)				
59/1	23.04		Обучение подвижной игре «Знамя»	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Текущий. Следить за выполнением правил игры.</i> Комплекс утренней гимнастики №3. Правила и содержание игры «Знамя».
60/2	26.04		Закрепление подвижной	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой

			игры «Знамя»	деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <i>К.Н. - подтягивание на высокой/низкой перекладине. Следить за выполнением правил игры.</i> Комплекс утренней гимнастики №3. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
61/3	30.04		Техника ведения футбольного мяча. П.И. «Мяч на полу»	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> Комплекс утренней гимнастики №3. Техника ведения футбольного мяча. Подвижная игра «Мяч на полу». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей
62/4	7.05		Ведение футбольного мяча с изменением направления. П.И. «Мяч на полу»	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <i>К.Н. 6-ти минутный бег. Корректировка движений.</i> Анализируют результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории. ОРУ. Техника ведения футбольного мяча. Подвижная игра «Мяч на полу». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей
63/5	14.05		Техника удара по футбольному мячу с места, с разбега. <i>6-ти минутный бег.</i>	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Текущий. Корректировка движений.</i> ОРУ. Техника удара по футбольному мячу с места, с разбега. Футбольные эстафеты. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей
64/6	17.05		Правила проведения эстафет. Итоговый контроль.	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Итоговый контроль (предметные результаты) <i>К.Н. –прыжок в длину с места. Следить за выполнением правил эстафет.</i> ОРУ. Закрепление правил проведения эстафет. Эстафеты с мячами , анализируют результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводят сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.
65/7	21.05		Правила проведения эстафет. Эстафета «Веселые старты»	Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Текущий. Следить за выполнением правил.</i> ОРУ в движении. Совершенствование правил проведения эстафет. Эстафета «Веселые старты». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей
3. Способы физической деятельности				
3.1. Самостоятельные занятия (1)				
66/1	25.05		Игры и развлечения в летнее время года: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Светофор»	Общаться и взаимодействуют в игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <i>Текущий. Следить за выполнением правил игры.</i> ОРУ в движении.