

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
многопрофильный лицей села Малая Сердоба
Малосердобинского района**

Рассмотрено на МО учителей физической культуры Малосердобинского района Протокол № 1 от 30.08.2018г. Руководитель МО  /Землякова А.Г./	Принято на педсовете Протокол № 1 от 30.08.2018г	Утверждено  /Пчелинцева О.Н./ директор МБОУ многопрофильный лицей с. Малая Сердоба Малосердобинского района 
--	---	---

**Программа
Физическая культура
1-4 классы**

Программа предмета «Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, утверждённого приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; с изменениями, внесёнными приказами Минобрнауки России, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы НОО МБОУ многопрофильный лицей с. Малая Сердоба Малосердобинского района и авторской программы по физической культуре В. И. Ляха. . 1-4 кл.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1 классе в общем объёме 99 часов (при 33 неделях учебного времени)

I. Планируемые результаты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Личностные результаты:

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- определение общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенности объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

II. Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре

присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

III. Тематическое планирование курса

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во уроков
<i>I. Легкая атлетика</i>		<i>15ч</i>
1.	Вводный урок. ТБ. Ходьба под счет. Беседа: «Когда и как возникли физическая культура и спорт».	1
2.	Ходьба на носках, на пятках. ОРУ.	1
3.	Обычный бег. Учет по бегу на 30м. ОРУ.	1
4.	Бег с ускорением. ОРУ.	1
5.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
6.	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята».	1
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. Учет по прыжкам в длину.	1
8.	Прыжки с продвижением вперед. Беседа: «Что такое физическая культура».	1
9.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
10.	Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «Ловушки».	1
11.	Высокий старт с последующим ускорением. Учет по бегу на 60м. ОРУ.	1
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
13.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
14.	Броски: большого мяча на дальность разными способами. Беседа: «Пища и питательные вещества».	1
15.	Упражнения с мячом большого диаметра. Игра «Затейники».	1
<i>II. Кроссовая подготовка</i>		<i>10ч</i>

16	Бег по пересеченной местности.	1
17.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1
18	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ.	1
19	Учет по бегу на 1000м. Подвижная игра «Третий лишний».	1
20	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».	1
21	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	1
22	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Беседа: «Личная гигиена».	1
23	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1
24	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1
25	Равномерный бег 6 минут. Закрепление. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
III. Плавание		4ч
26	Вводный урок. ТБ. Подводящие упражнения. Ознакомление с особенностями вхождения в воду, передвижения в воде.	1
27	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.	1
28	Упражнения на скольжение и лежание. ОРУ. Беседа: «Мозг и нервная система».	1
29	Закрепление упражнений на воде.	1
IV. Гимнастика с основами акробатики.		18ч
30	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Организующие команды и приемы.	1
31	Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты.	1
32	Акробатические комбинации. Гимнастический мост. Игра «Пройти бесшумно».	1
33	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
34	Развитие координационных способностей. Игра «Совушка».	1
35	Равновесие. Строевые упражнения. Беседа: «Вода и питьевой режим». ОРУ.	1
36	Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи.	1
37	Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи. Закрепление. ОРУ.	1
38	Гимнастические комбинации. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1
39	Опорный прыжок. ОРУ. Игра «Змейка».	1
40	Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке.	1
41	Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Беседа: «Спортивная одежда и обувь»	1
42	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Ознакомление.	1
43	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания. Совершенствование. Игра «Гуси-лебеди».	1
44	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Закрепление.	1
45	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1
46	Перелезание через коня. ОРУ. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	1
47	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
48	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	1

<i>V. Лыжные гонки</i>		20ч
49	Вводный урок. ТБ. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1
50	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1
51	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
52	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. Беседа: «Закаливание».	1
53	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.	1
54	Учет по технике подъёма и спуска со склона.	1
55	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.	1
56	Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	1
57	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1
58	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1
59	Катание на санках. Беседа: «Современные Олимпийские игры».	1
60	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков.	1
61	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков.	1
62	Ознакомление с техникой скольжения без палок.	1
63	Закрепление техники скольжения без палок.	1
64	Учет по технике скольжения без палок.	1
65	Эстафета на лыжах.	1
66	Подвижные зимние игры. Снежки.	1
67	Подвижные зимние игры. Катание на санках.	1
68	Подвижные зимние игры «Два Мороза».	1
<i>VI. Подвижные игры</i>		9ч
69	Беседа: «Самоконтроль». Игры «К своим флажкам». ОРУ.	1
70	Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
71	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
72	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
73	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
74	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1
75	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
76	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
77	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
<i>VII. Спортивные игры</i>		12ч
78	Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола.	1
79	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1
80	Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
81	Подвижные игры на материале футбола. Беседа: «Первая помощь при травмах»	1

82	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1
83	Баскетбол: Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ.	1
84	Баскетбол: Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч». ОРУ.	1
85	Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра «Круговая лапта».	1
86	Волейбол: подбрасывание мяча. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	1
87	Волейбол: подача мяча. ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1
88	Волейбол: прием и передача мяча.	1
89	Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Перестрелка».	1
VIII. Легкая атлетика		10ч
90	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. ОРУ. Беседа: «Тренировка ума и характера».	1
91	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Подвижная игра «Парашютисты».	1
92	Учет по бегу 30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
93	Бег из разных исходных положений. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ.	1
94	Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания.	1
95	Прыжковые упражнения: прыжки со скалкой.	1
96	Прыжки. Учет прыжков в длину.	1
97	Прыжки в высоту. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
98	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1
99	Соревнования. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1
Итого		99

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во час.	Дата проведения	Формирование универсальных учебных действий (УУД)	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика (15ч.)					
1.	Вводный урок. ТБ. Ходьба под счет. Беседа: «Когда и как возникли физическая культура и спорт».	1		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; Метапредметные результаты: - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - 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. Предметные результаты - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
2.	Ходьба на носках, на пятках. ОРУ.	1			
3.	Обычный бег. Учет по бегу на 30м. ОРУ.	1			
4.	Бег с ускорением. ОРУ.	1			
5.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			
6.	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята».	1			
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. Учет	1		Личностные результаты развитие мотивов учебной деятельности и	Закрепляют в играх навыки прыжков.

	по прыжкам в длину.			личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Метапредметные результаты • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Предметные результаты • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность); • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
8.	Прыжки с продвижением вперед. Беседа: «Что такое физическая культура».	1			
9.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1			
10.	Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «Ловушки».	1			
11.	Высокий старт с последующим ускорением. Учет по бегу на 60м. ОРУ.	1			
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		Личностные результаты • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; Метапредметные результаты • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют
13.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			
14.	Броски: большого мяча на дальность разными способами. Беседа: «Пища и питательные вещества».	1			
15	Упражнения с мячом большого диаметра. Игра	1			

	«Затейники».			Предметные результаты • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	их.
Кроссовая подготовка (10ч.)					
16	Бег по пересеченной местности.	1		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; 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; • 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. Предметные результаты • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений Раскрывают понятия: <i>скорость бега, дистанция, здоровье.</i> Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
17	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1			
18	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ.	1			
19	Учет по бегу на 1000м. Подвижная игра «Третий лишний».	1			
20	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».	1			
21	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	1			
22	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Беседа: «Личная гигиена».	1			

23	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1		• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Учатся бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
24	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1			
25	Равномерный бег 6 минут. Закрепление. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1			

Плавание (4 ч)

26	Вводный урок. ТБ. Подводящие упражнения. Ознакомление с особенностями вхождения в воду, передвижения в воде.	1		Личностные результаты: • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; Метапредметные результаты: • характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Предметные результаты • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Соблюдают правила поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых упражнений. Осваивать технические действия в воде. Применяют правила подбора одежды для бассейна. Определяют ситуации, требующее применения правил предупреждения травматизма. Закрепляют в играх навыки выполнения упражнений на воде.
27	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.	1			
28	Упражнения на скольжение и лежание. ОРУ. Беседа: «Мозг и нервная система».	1			
29	Закрепление упражнений на воде.	1			

Гимнастика с основами акробатики. (19 ч.)

30	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Организующие команды и приемы.	1		Личностные результаты: • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют
----	--	---	--	---	---

31	Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты.	1		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.	строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
32	Акробатические комбинации. Гимнастический мост. Игра «Пройти бесшумно».	1			Научатся выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
33	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1			Узнают название основных гимнастических снарядов
34	Развитие координационных способностей. Игра «Совушка».	1		Метапредметные результаты: • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Выполняют строевые упражнения, упражнения в равновесии.
35	Равновесие. Строевые упражнения. Беседа: «Вода и питьевой режим». ОРУ.	1		• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Описывают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
36	Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи.	1		• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Проявляют качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений.
37	Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи. Закрепление. ОРУ.	1		• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
38	Гимнастические комбинации. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1		• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
39	Опорный прыжок. ОРУ. Игра «Змейка».	1		• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности.
40	Прикладная гимнастика. Передвижение по	1		• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
				Предметные результаты • характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с	Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладного характера.
					Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений

	гимнастической стенке.			трудовой и военной деятельностью; • 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; • 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;	прикладной направленности.
41	Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Беседа: «Спортивная одежда и обувь»	1			
42	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Ознакомление.	1			
43	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания. Совершенствование. Игра «Гуси-лебеди».	1			
44	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Закрепление.	1			
45	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1			
46	Перелезание через коня. ОРУ. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	1			
47	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1			
48	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	1			

Лыжные гонки (20ч.)				
49	Вводный урок. ТБ. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1		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: - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - 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; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
50	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1		
51	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1		
52	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. Беседа: «Закаливание».	1		
53	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.	1		
54	Учет по технике подъёма и спуска со склона.	1		
55	Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом.	1		
56	Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	1		
57	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1		
58	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1		
59	Катание на санках. Беседа: «Современные Олимпийские игры».	1		Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
60	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков.	1		

61	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков.	1		- 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; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - выполнять технические действия из базовых видов спорта.	Соблюдают правила безопасности выполнения поворотов, спусков и подъемов.
62	Ознакомление с техникой скольжения без палок.	1			
63	Закрепление техники скольжения без палок.	1			
64	Учет по технике скольжения без палок.	1			
65	Эстафета на лыжах.	1			
66	Подвижные зимние игры. Снежки.	1			
67	Подвижные зимние игры. Катание на санках.	1			
68	Подвижные зимние игры «Два Мороза».	1			

Подвижные игры (9 ч.)

69	Беседа: «Самоконтроль». Игры «К своим флажкам». ОРУ.	1		Личностные результаты: - 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: - 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; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
70	Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
71	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
72	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
73	Игры «Волк во рву»,	1			

	«Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			Предметные результаты - 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; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.
74	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1			
75	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
76	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
77	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			

Спортивные игры (12)

78	Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола.	1		Личностные результаты: - 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: - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечивать защиту и сохранность природы	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
79	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1			
80	Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1			

81	Подвижные игры на материале футбола. Беседа: «Первая помощь при травмах»	1		во время активного отдыха и занятий физической культурой; • 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. Предметные результаты • 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; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества.
82	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1			
83	Баскетбол: Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ.	1			
84	Баскетбол: Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч». ОРУ.	1			
85	Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра «Круговая лапта».	1			
86	Волейбол: подбрасывание мяча. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	1			
87	Волейбол: подача мяча. ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1			
88	Волейбол: прием и передача мяча.	1			
89	Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Перестрелка».	1			
Легкая атлетика (10ч.)					
90	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. ОРУ. Беседа: «Тренировка ума и	1		Личностные результаты: • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.

	характера».			сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных 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: • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • 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. Предметные результаты • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Закрепляют в играх навыки прыжков. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
91	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Подвижная игра «Парашютисты».	1			
92	Учет по бегу 30м. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1			
93	Бег из разных исходных положений. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ.	1			
94	Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания.	1			
95	Прыжковые упражнения: прыжки со скалкой.	1			
96	Прыжки. Учет прыжков в длину.	1			
97	Прыжки в высоту. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1			
98	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1			
99	Соревнования. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1			
Итого: 99 часов					

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре 1 класс

№ п/п	Часы учебно го време ни	Наименование раздела и тем урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности ученика	Вид контроля	Сроки прохожде ния
						Дата по плану/Дат а по факту
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
1.	1ч	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Текущий	
Легкая атлетика – 12 ч.						
2.	1ч	«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	Текущий	

		атлетики.				
3.	1ч	Урок игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.	
4.	1ч	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Текущий	
5.	1ч	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	
6.	1ч	Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Текущий	
7.	1ч	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Изучение нового материала	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	Текущий	
8.	1ч	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение	Текущий	

		круг?»		чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
9.	1ч	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Изучение нового материала	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.	Текущий	
10.	1ч	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).	
11.	1ч	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Изучение нового материала	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	Текущий	

12.	1ч	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.	
13.	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный	Продemonстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий	
14.	1ч	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Совершенствование		Текущий	
Подвижные игры – 12 ч.						
15.	1ч	Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	Текущий	
16.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Комбинированный		Текущий	
17.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Комбинированный		Текущий	
18.	1ч	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Комбинированный		Текущий	

19.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совершенствование	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Текущий	
20.	1ч	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала		Текущий	
21.	1ч	«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный		Текущий	
22.	1ч	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Изучение нового материала		Текущий	
23.	1ч	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный		Текущий	
24.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный		Текущий	
25.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный		Текущий	
26.	1ч	Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Комбинированный		Текущий	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						

27.	1ч	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	Изучение нового материала	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	Текущий	
Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч.						
28.	1ч	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Текущий	
29.	1ч	Урок игра. Соревнование. «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Текущий	
30.	1ч	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Текущий	
31.	1ч	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка	Текущий	

				вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
32.	1ч	Урок игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	Текущий	
33.	1ч	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Текущий	
34.	1ч	«Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Текущий	
35.	1ч	Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Текущий	

				(гимнастическая скамейка).		
36.	1ч	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	Текущий	
37.	1ч	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	Текущий	
38.	1ч	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Текущий	
39.	1ч	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий	

				при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		
40.	1ч	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	Текущий	
41.	1ч	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Текущий	
42.	1ч	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Комбинированный		Текущий	
43.	1ч	Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в	Комбинированный		Текущий	

		движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств		Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		
44.	1ч	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Комбинированный		Текущий	
45.	1ч	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.	Комбинированный		Текущий	

Подвижные игры – 2 ч.

46.	1ч	Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости.	Текущий	
47.	1ч	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.		

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.

48.	1ч	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Текущий	
-----	----	--	---------------------------	---	---------	--

Лыжная подготовка – 21 ч.

49.	1ч	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок		Текущий	
50	1ч	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок	Изучение нового материала.		Текущий	

		и с палками.		Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.		
51.	1ч	Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	Изучение нового материала.		Текущий	
52.	1ч	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.		Текущий	
53.	1ч	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.		Текущий	
54.	1ч	Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный		Текущий	

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.

55.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	Текущий	
56.	1ч	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки	Текущий	
57.	1ч	Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный		Текущий	
58.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование		Текущий	
59.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			Текущий	

60.	1ч	Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.		лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий	
61.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Текущий	
62.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Изучение нового материала		Текущий	
63.	1ч	Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.	Комбинированный	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	Текущий	
64.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».			Текущий	
65.	1ч	Попеременно двухшажный ход.			Текущий	
66.	1ч	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Текущий	
67.	1ч	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный		Текущий	
68.	1ч	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	Текущий	
69.	1ч	Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный		Текущий	
70.	1ч	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости	Текущий	

				от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.		
--	--	--	--	---	--	--

Подвижные игры – 4 ч.

71.	1ч	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	Текущий	
72.	1ч	Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».			Текущий	
73.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».			Текущий	
74.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».			Текущий	

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.

--	--	--	--	--	--	--

75.	1ч	Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	Текущий	
IV – четверть (24 ч.)						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
76.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	Текущий	
Легкая атлетика – 12 ч.						
77.	1ч	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами.	Текущий	
78.	1ч	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный		Текущий	
79.	1ч	Урок игра. Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Текущий	
80.	1ч	Прыжки в длину с разбега.			Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.	
81.	1ч	Бег. Метание на дальность.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании		
82.	1ч	Урок игра. Бег. Метание на дальность.			Сдача контрольного	

				мяча	норматива метание на дальность.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
83.	1ч	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	Текущий	
84.	1ч	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».			Текущий	
85.	1ч	Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. «Челночный» бег.			Текущий	
86.	1ч	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.			Текущий	
87.	1ч	Кроссовая подготовка.			Текущий	
88.	1ч	Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка.			Текущий	
89.	1ч	Кроссовая подготовка.			Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.	
Подвижные игры – 9 ч.						
90.	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр.	Текущий	
91.	1ч	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.			Текущий	

92.	1ч	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	Текущий	
93.	1ч	Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			Текущий	
94.	1ч	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.			Текущий	
95.	1ч	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			Текущий	
96.	1ч	Игра «Воробы и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.				
97.	1ч	Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			Текущий	
98.	1ч	Эстафеты. Развитие координации.			Текущий	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
99.	1ч	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	Текущий	