

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОЯРСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД**

Принято

на педагогическом совете

протокол № 2 от 02.09.2019 г.

«Утверждено»

Директор МОУ Красноярская НШ –

Детский сад

\_\_\_\_\_ О.Ф.Кузнецова

Приказ № 15-о

от « 02 » сентября 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 класс**

**2019-2020 учебный год**

**Составитель: Кузнецова Ольга Феодосьевна**  
**учитель начальных классов**

**2019 год**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
3. Закона Российской Федерации «Об образовании»
4. Письма Минобрнауки РФ от 8. 10.2010. № ИК-1494/19 О введении третьего часа физической культуры
5. Физическая культура. Примерные рабочие программы 1 – 4 классы /А.П.Матвеев. Просвещение 2019 г.
6. В соответствии с основной образовательной программой МОУ Красноярская НШ – детский сад
7. Учебного плана МОУ Красноярская НШ – детский сад на 2019-2020 учебный год.

**Предмет «Физическая культура»** изучается в 1 классе 3 ч в неделю (99 ч). Изучаемый предмет относится к образовательной области «Физическая культура».

### **Базовый учебник:**

Матвеев А.П., учебник «Физическая культура». 1 класс. М.: Просвещение. 2016 год.

Содержание программы полностью соответствует авторской программе по физической культуре А. П. Матвеева.

### **Формы контроля**

Средства контроля находятся в логической связи с содержанием учебного материала и соответствует требованиям к уровню усвоения предмета

- тестирование

- контрольные упражнения

## **2. Планируемые результаты**

## **Личностные универсальные учебные действия**

*У выпускника 1 класса будут сформированы:*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в спортивной, общественно-значимой жизни школы; внутренняя позиция школьника, освоение роли ученика на уровне положительного отношения к предмету «Физическая культура»;
- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);
- первичное представление о причинах успеха в овладении предметом;

*Выпускник 1 класса получит возможность для формирования:*

- потребности к самостоятельным занятиям физкультурой;
- чувства гордости за достижения спортсменов своей Родины.

## **Метапредметные результаты.**

**Регулятивные УУД.**

*Выпускник 1 класса научится:*

- определять цель и план выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- формировать волевые усилия, выполняя физические упражнения.

*Выпускник 1 класса получит возможность научиться:*

- Определять цель и план учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно

### **Познавательные УУД.**

#### ***Выпускник 1 класса научится:***

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- сравнивать спортивные действия, находить общее и различие;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

#### ***Выпускник 1 класса получит возможность научиться:***

- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

### **Коммуникативные УУД.**

#### ***Выпускник 1 класса научится:***

- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- слушать и понимать речь других;
- сотрудничать в паре, в группе, команде;
- участвовать в подвижных и спортивных играх.

***Выпускник 1 класса получит возможность научиться:***

- участвовать в диалоге; слушать и высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной речи;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы, прийти к решению.

**Предметные УУД:**

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;

- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
  - выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### ***Планируемые результаты:***

#### ***Обучающийся научится:***

#### **Знания о физической культуре**

- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

#### **Способы физкультурной деятельности**

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии, вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Физическое совершенствование**

- 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

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

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

Программа состоит из трех разделов:

«**Знания о физической культуре**» (информационный компонент);

«**Способы физкультурной деятельности**» (операциональный компонент)

«**Физическое совершенствование**» (мотивационный компонент).

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной

опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции 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—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

#### 4. Содержание тем учебного предмета

№п/п	Перечень разделов программы	Кол-во часов	Формы и периодичность промежуточной аттестации
1.	Знания о физической культуре	(3 ч)	-
2.	Способы физкультурной деятельности	(4 ч)	-
3	<p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</li> <li>• Гимнастика с элементами акробатики (17 ч)</li> <li>• Лёгкая атлетика (25 ч)</li> <li>• Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (8 ч)</li> <li>• Спортивные игры на основе мини футбола. (4 ч)</li> <li>• Лыжная подготовка (17 ч)</li> <li>• Подвижные игры на материале лыжной подготовки (5 ч)</li> <li>• Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. (6 ч.)</li> <li>• Подвижные игры на основе баскетбола. (7 ч)</li> </ul>	<p>(92 ч)</p> <p>(3 ч)</p> <p>(17 ч)</p> <p>(25 ч)</p> <p>(8 ч)</p> <p>(4 ч)</p> <p>(17 ч)</p> <p>(5 ч)</p> <p>(6 ч.)</p> <p>(7 ч)</p>	<p>-</p> <p>Прыжок в длину с места, см</p> <p>Бег 30 м с высокого старта.</p> <p>Бег 1000 м (без учёта времени)</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз</p> <p>Наклон вперед, не сгибая ног в коленях</p> <p>-</p>

**5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре (99 часов)**

№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся, формы работы	Дата проведения	
			По плану	Фактически.
<b>1. Знания о физической культуре (3 ч)</b>				
1.	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека.	Беседа физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	03.09	
2.	Возникновение физической культуры у древних людей	Беседа. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.	04.09	
3.	Физические упражнения.	Беседа. Физические упражнения, их влияние на организм.	05.09	
<b>Способы физкультурной деятельности (2 ч)</b>				
4.	Режим дня	Составление режима дня.	10.09	
5.	Понятие правильной осанки	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	11.09	
<b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>				

<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>				
6.	Оздоровительные формы занятий	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	12.09	
7.	Развитие физических качеств		17.09	
8.	Профилактика утомления		18.09	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (5ч)</b>				
9.	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	19.09	
10.	Перестроение по звеньям.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	24.09	
11.	Размыкание на вытянутые в стороны руки	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	25.09	
12.	Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	26.09	
13.	<b>Тестирование</b> наклона вперед не сгибая ног в	ОРУ с обручами. Наклоны вперед строевые команды и приемы	01.10	

	колених			
<b>Лёгкая атлетика (17ч)</b>				
14.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	02.10	
15.	Бег с ускорением. Бег 30 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	03.10	
16.	Бег с высоким подниманием бедра. Смешанное передвижение.	Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости	08.10	
17.	Высокий старт. Смешанное передвижение.	Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	09.10	
18.	Техника выполнения бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Бег с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге.	10.10	
19.	Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой)	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.(ОРУ). Бег с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)	15.10	

	и по кругу)			
20.	Смешанное передвижение до 1 км.	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	16.10	
21.	<b>Тестирование</b> бега на 30 м	Бег с ускорением на 30 м	17.10	
22.	Техника выполнения прыжков на месте на одной и двух ногах, с поворотами вправо и влево.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с поворотами вправо и влево.	22.10	
23.	Техника выполнения прыжков с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя)	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Прыжки с продвижением вперед и назад.	23.10	
24.	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	24.10	
25.	Прыжок в высоту с места. Эстафеты с прыжками	Прыжок в высоту с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	05.11	
26.	Прыжки со скакалкой	Прыжок в длину с места, в высоту с места. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.	06.11	
27.	<b>Тестирование по</b> прыжкам в длину с места.	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	07.11	
28.	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	12.11	

29.	Метание малого мяча с места на дальность	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	13.11	
30.	Броски большого мяча 1 кг на дальность	Броски большого мяча 1 кг на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	14.11	
<b>Способы физкультурной деятельности (1 ч)</b>				
31.	Подвижные игры	Беседа «Что такое подвижные игры» Знакомство с правилами и игровыми действиями подвижных игр для общефизического развития.	19.11	
<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (6 ч)</b>				
32.	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам»	ОРУ. Игры «К своим флажкам» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	20.11	
33.	Игры «Метко в цель»	ОРУ. Игры «Метко в цель» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	21.11	
34.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	26.11	
35.	«Горелки». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Горелки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	27.11	
36.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	28.11	
37.	Игры «Пятнашки»	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	03.12	
<b>Спортивные игры на основе мини футбола. (4 ч)</b>				
38.	Обучение основным	ОРУ. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	04.12	

	игровым действиям.			
39.	Освоение действий отдельного футболиста и комбинаций.	ОРУ Развитие координационных способностей	05.12	
40.	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	ОРУ. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей	10.12	
41.	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 метров)	ОРУ. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие координационных способностей	11.12	
<b>Способы физической деятельности (1 ч)</b>				
	Передвижения на лыжах. Одежда лыжника. Имитация основных шагов.	Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шага. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	12.12	
<b>Лыжная подготовка (17 ч)</b>				
	Вводный урок. Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Передвижение на лыжах.	17.12	

	Построение на лыжах			
	Построение на лыжах. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Построение и перестроение на лыжах. Основная стойка на лыжах. Развитие выносливости.	18.12	
	Построение на лыжах. Ознакомление с техникой ступающего шага.	Построение и перестроение на лыжах. Основная стойка на лыжах. Ходьба по учебному кругу. Развитие выносливости. Игра «Знак качества	19.12	
	Передвижение ступающим и приставными шагами.	Построение и перестроение на лыжах. Основная стойка на лыжах. Ходьба по учебному кругу. Развитие выносливости. Игра «Знак качества»	24.12	
	Ознакомление с техникой скользящего шага.	Построение и перестроение на лыжах. Основная стойка на лыжах. Ходьба по учебному кругу. Развитие выносливости. Игра «Гонки на санках»	25.12	
	Изучение техники передвижения на лыжах без палок.	ОРУ «Зарядка лыжника» Ходьба по учебному кругу. Развитие выносливости. Игра «Быстрый лыжник»	26.12	
	Отработка техники передвижения на лыжах.	ОРУ «Зарядка лыжника». Строевые команды на лыжах. Развитие выносливости. Отработка техники передвижения на лыжах.	14.01	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	ОРУ «Зарядка лыжника». Строевые команды на лыжах. Развитие выносливости. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	15.01	

	Учёт по технике скольжения без палок.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений. Учёт техники скольжения. Игра «Лисёнок и медвежонок»	16.01	
	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. Стойка лыжника при спуске.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений. Подъём и спуск со склона с палками. Развитие выносливости ОНЗ Игра «Быстрый лыжник»	21.01	
	Подъём «Ёлочкой»	ОРУ «Зарядка лыжника». Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъём «Ёлочкой»	22.01	
	Отработка техники подъёма и спуска со склона	ОРУ «Зарядка лыжника». Подъём и спуск со склона с палками. Развитие выносливости	23.01	
	Закрепление техники подъёма и спуска.	ОРУ «Зарядка лыжника». Подъём и спуск со склона с палками. Развитие выносливости	28.01	
	Учёт по технике подъёма и спуска.	Подъём и спуск со склона с палками. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Развитие выносливости	29.01	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игра «Быстрый лыжник»	30.01	
	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Забег на дистанцию 500 м.	04.02	
	Соревнования на дистанции 500 м.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 500 м. Эстафета. Развитие выносливости	05.02	

<b>Подвижные игры на материале лыжной подготовки (5 ч)</b>				
	«Охотники и олени»	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Охотники и олени». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
	«Встречная эстафета»	ОРУ. Игры: «Встречная эстафета». Развитие скоростно-силовых способностей	06.02	
	«День и ночь»	ОРУ. Игры: «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей	18.02	
	«Попади в ворота»	ОРУ. Игры: «Попади в ворота». Развитие скоростно-силовых способностей	19.02	
	«Кто дальше прокатится»	ОРУ. Игры: «Кто дальше прокатится». Развитие скоростно-силовых способностей	20.02	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)</b>				
	Группировки	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	03.03	
66.	Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	04.03	
67.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	05.03	
68.	Упоры, седы, упражнения в группировке	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	10.03	
69.	Упоры, седы, перекаты.	Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед.	11.03	

		Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ.		
70.	Лазание по канату. <b>Учёт</b> наклона вперед, не сгибая ног в коленях. Лазание по канату.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Фигурь». Развитие силовых способностей	12.03	
71.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	17.03	
72.	Висы и упоры на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Подвижная игра «Обезьянки».	18.03	
73.	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	19.03	
74.	Перелезание через горку матов.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	31.03	
75.	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Игра «Обезьянки»	01.04	
76.	<b>Учёт по подтягиванию</b> в висе на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки»	02.04	
<b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами</b>				

<b>акробатики. (6 ч.)</b>				
	Правила безопасности на уроках подвижных игр на материале гимнастики с основами акробатики. Игры: «У медведя во бору», «Раки»	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «У медведя во бору», «Раки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	07.04	
	Игры: «Тройка», «Бег петухов». Эстафеты	ОРУ. «Тройка», «Бег петухов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	08.04	
	Игры: «Бой петухов», «Совушка»	ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	09.04	
	Игры: «Салки-догонялки», «Альпинисты». Эстафеты	ОРУ. Игры: «Салки-догонялки», «Альпинисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	14.04	
	Игры: «Змейка», «Не урони мешочек».	ОРУ. Игры: «Змейка», «Не урони мешочек». Развитие скоростно-силовых способностей	15.04	
	Игры: «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно». Эстафеты	ОРУ. Игры: «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	16.04	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (7 ч)</b>				
83.	Бросок мяча снизу на	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз-	21.04	

	месте. Ловля и броски мяча на месте.	витие координационных способностей		
84.	Передача мяча снизу на месте.. Игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	22.04	
85.	Игра «Гонка мячей по кругу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	23.04	
86.	Игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	28.04	
87.	Игра в мини-баскетбол.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	29.04	
88.	Игра «Охотники и утки».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	30.04	
89.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	06.05	
<b>Лёгкая атлетика (8 ч)</b>				
90.	Бег с изменением направления, ритма и	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и	07.05	

	темпа.	вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости		
91.	<b>Учёт по бегу</b> на (30 м). Подвижная игра «Воробы и вороны».	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	12.05	
92.	Челночный бег	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	13.05	
93.	Бег по пересечённой местности до 1 км.	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости	14.05	
94.	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	19.05	
95.	Прыжок в высоту с места	Прыжок в высоту с места с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ.	20.05	
96.	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	21.05	
97.	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	26.05	
<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (2 ч)</b>				
98.	Подвижные игры: «Волк во рву», «Кто быстрее»	ОРУ. Прыжки, бег, метание и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты	27.05	
99.	Подвижные игры: «Горелки», «Рыбки»	ОРУ. Прыжки, бег, метание и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты	28.05	

**Система оценки:**

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

**В 1 классе оценки не ставятся на основании учебного плана школы**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
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	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)	9.8	10.2	10.4	10.4	10.8	11.2
Бег 1000 м	Без учета времени					