

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа»
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

мул /Мулеева Г.П. /

Протокол №1

от «28» августа 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР АК

/Красильникова Р.Р./

«31» августа 2020г.

«Утверждаю»

Директор школы

В.А.
/Красильников В.А./

«1» сентября 2020г.

Приказ № 449 от 1.09.2020 г



Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

1 «б» класс

Кожемановой Елены Васильевны

учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено и принято на заседании пед.совета
(протокол №2 от 31.08.2020 г.)

с. Старое Тимошкино
2020- 2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса общеобразовательной школы разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» (в действующей редакции);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785);
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. *Начальная школа*;
- Примерных рабочих программ «Школа России», 1-4 классы, 2011 г.;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» (рассмотрена на педсовете, протокол №1 от 20.08.2018 г. и утверждена приказом №88 от 20.08.2018);
- Учебного плана МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» Аксубаевского муниципального района РТ на 2020-2021 учебный год (приказ №37 от 20.08.2020 г.).

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие универсальные учебные действия (УУД) Результаты:

Личностные:

- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; на занятия гимнастикой;
- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

Регулятивные:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); **и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);**
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

Познавательные:

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; лыжным гонкам; по гимнастике с элементами акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкульт.минуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета

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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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!», «Равняйсь!», «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, гимнастический мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение и лазание 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), лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через гимнастического коня.

Легкая атлетика

Ходьба. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), бег по разmarked участкам дорожки, челночный бег из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на 30 метров, на 60 метров.

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, на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Спортивная игра *мини-футбол*: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, отбор мяча. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

Лыжная подготовка

Организуящие 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. Попеременно двухшажный ход. *Торможение падением.* Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.

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»; 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 зайцы», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше скатится с горки», «На буксире». «Кто быстрее взойдет в гору». «Кто дольше прокатится». Игра «Два дома», «Финские санки», «На буксире», «Салки на марше». «Салки на марше».

На материале спортивных игр: **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:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, **волейбол:** «Круговая охота», «Передал-садись», «Не давай мяча водящему»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Плавание. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Кол. час.	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				По плану	Факт .
I – четверть (27 ч.)					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
1.	1.	Урок – сказка «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».	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	02.09	
Легкая атлетика – 12 ч.					
2.	1.	Урок – путешествие. «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 атлетики.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	03.09	
3.	1.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	07.09	
4.	1.	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	9.09	
5.	1.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	10.09	
6.	1.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному	14.09	

		строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
7.	1.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	16.09	
8.	1.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	17.09	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
9.	1.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	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.	21.09	
10.	1.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	23.09	
11.	1.	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.	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	24.09	
12.	1.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	28.09	
13.	1.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Продemonстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет.	30.09	
14.	1.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	01.10	

		Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
Подвижные игры – 12 ч.					
15.	1.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Работать (играть) в команде.	05.10	
16.	1.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	07.10	
17.	1.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	8.10	
18.	1.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	12.10	
19.	1.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. Моделировать игровые ситуации. Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.	14.10	
20.	1.	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».		15.10	
21.	1.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».		19.10	
22.	1.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	21.10	
23.	1.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие,	22.10	
24.	1.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.		26.10	

		Подвижная игра «Передал — садись».	сдержанность, рассудительность.		
25.	1.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Активно включаться в коллективную деятельность. Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими	28.10	
26.	1.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».		29.10	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
27.	1.	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».	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).	9.11	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
28.	1.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	11.11	
Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.					
29.	1.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	12.11	
30.	1.	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	16.11	
31.	1.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	18.11	
32.	1.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и	19.11	

			выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.		
33.	1.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	23.11	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
34.	1.	Урок – викторина «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».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	25.11	
35.	1.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	26.11	
36.	1.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	30.11	
37.	1.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	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.	02.12	
38.	1.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	03.12	
39.	1.	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	7.12	
40.	1.	Акробатические комбинации. Игра	Продемонстрировать умение выполнять акробатические	9.12	

		«Парашютисты».	комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		
41.	1.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	10.12	
42.	1.	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.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	14.12	
43.	1.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. Проявлять выносливость, силу, координацию. Описывать универсальные действия при лазании по канату.	16.12	
Подвижные игры – 4 ч.					
44.	1.	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на уроках гимнастики. Проявлять качества силы, координации и выносливости. Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Находить ошибки, уметь их исправлять. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	17.12	
45.	1.	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»		21.12	
46.	1.	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».		23.12	
47.	1.	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».		24.12	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					

48.	1.	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	11.01	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
49.	1.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	13.01	
Лыжная подготовка – 20 ч.					
50.	1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, правила температурного режима.	14.01	
51.	1.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		18.01	
52.	1.	Разучивание скользящего шага.		20.01	
53.	1.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		21.01	
54.	1.	Передвижение скользящим шагом.		25.01	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
55.	1.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игры	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	27.01	
56.	1.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	28.01	
57.	1.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».		1.02	
58.	1.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	3.02	
59.	1.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		4.02	
60.	1.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	15.02	

			Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.		
61.	1.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	17.02	
62.	1.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	18.02	
63.	1.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Выполнять попеременный двухшажный ход. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать дисциплин у и правила техники безопасности на лыжах .	22.02	
64.	1.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».		24.02	
65.	1.	Попеременно двухшажный ход.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Объяснять и осваивать технику спусков и подъемов. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.	25.02	
66.	1.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».		1.03	
67.	1.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		3.03	
68.	1.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	04.03	
69.	1.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		08.03	
70.	1.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		10.03	
Подвижные игры – 4 ч.					
71.	1.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. Осуществлять безопасное падение. Оказывать поддержку своим сверстникам. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	11.03	
72.	1.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		15.03	
73.	1.	Лыжные эстафеты. Игра «Салки на марше».		17.03	
74.	1.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		18.03	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
75.	1.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и	31.03	

			оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
76.	1.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	01.04	
Легкая атлетика – 12 ч.					
77.	1.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	05.04	
78.	1.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Различать разновидности беговых заданий. Контролировать скорость при беге.	07.04	
79.	1.	Прыжки в длину с разбега.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня. Выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	08.04	
80.	1.	Прыжки в длину с разбега.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	12.04	
81.	1.	Бег. Метание на дальность.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча. Осваивать технику метания малого мяча в цель. Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	14.04	
82.	1.	Бег. Метание на дальность.		15.04	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
83.	1.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	19.04	
84.	1.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	21.04	
85.	1.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	22.04	
86.	1.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Описывать технику челночного бега. Развивать скорость, ловкость. Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических	26.04	

			упражнений на трудовую деятельность.		
87.	1.	Кроссовая подготовка.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. Сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	28.04	
88.	1.	Кроссовая подготовка.		29.04	.
89.	1.	Кроссовая подготовка.		03.05	
Подвижные игры – 9 ч.					
90.	1.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	05.05	
91.	1.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		06.05	
92.	1.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		10.05	
93.	1.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Распределяться на команды с помощью считалочек. Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	12.05	
94.	1.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Промежуточная аттестация.		13.05	
95.	1.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		17.05	
96.	1.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Стремиться найти свою стратегию в игре. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	19.05	
97.	1.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		20.05	
98.	1.	Эстафеты. Развитие координации.		24.05	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
99.	1.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	24.05	

Примечание: В связи с тем, что уроки физической культуры совпали с праздничными днями , программа выполняется за счет уплотнения часов.